

Как быть
взрослым
в отношениях
5 ключей
к осознанной
любви



ИЗДАЕТСЯ
БОЛЕЕ 20 ЛЕТ
ПЕРЕВЕДЕНА
НА 12 ЯЗЫКОВ



Дэвид Ричо

МИО

Эту книгу хорошо дополняют:

Осознанная любовь

Расс Хэррис

Всегда желанные

Эстер Перель

Любовь на всю жизнь

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант

Подходим друг другу

Амир Левин и Рэйчел Хеллер

Любовь живет вечно

Микаэла Томас

David Richo

How to be an adult in relationship

THE FIVE KEYS TO MINDFUL LOVING

SHAMBHALA
Boston & London

2002

Любовь и отношения. Лучшие книги для пар

Дэвид Ричо

Как быть взрослым в отношениях

5 КЛЮЧЕЙ К ОСОЗНАННОЙ ЛЮБВИ

Перевод с английского Екатерины Петровой

МОСКВА

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.923.2 + 316.36
ББК 88.576
Р56

На русском языке публикуется впервые

Ричо, Дэвид
Р56 Как быть взрослым в отношениях. 5 ключей к осознанной любви / Дэвид Ричо ; пер. с англ. Е. Петровой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 352 с. — (Любовь и отношения. Лучшие книги для пар).

ISBN 978-5-00195-512-2

Психотерапевт Дэвид Ричо, опираясь на буддийскую концепцию осознанности, исследует пять признаков взрослой любви и их ключевую роль в наших отношениях на протяжении всей жизни.

Книга рекомендуется людям, которые глубоко, осознанно и комплексно подходят к отношениям и желают придерживаться сознательной и ответственной позиции.

УДК 159.923.2 + 316.36
ББК 88.576

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-512-2

© 2002, 2021 by David Richo
This edition published 2021
This second edition has been updated throughout, including the addition of a new preface
Published by arrangement with
SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC. via
Alexander Korzhenevski Agency (Russia)
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

Оглавление

Предисловие	11
От автора	13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Дом, который мы покидаем

1. С чего все началось	21
Сила осознанности	26
Позитивный взгляд на прошлое и настоящее	34
Пять элементов любви: ключ к себе	44
Безусловное присутствие и пять установок эго	63
2. Любовь и не только	80
Зеркальная любовь	80
Отрицание лишений	86
Что нас ранит, то нас и утешает	88
Как ко мне относились в семье?	92
Бальзам на рану	96
Героический путь	102

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Трудности пути

3. Выбор партнера	115
Создан ли я для отношений?	116
Отбор кандидатов	120
Чего мы ждем от отношений?	122
Полная открытость	125
Сексуализация потребностей	130
Любовная тоска	135
Рука судьбы	137
4. Влюбленность: первая стадия отношений	145
Зрелая любовь	148
Любовная зависимость	154
Любовные чувства	159
5. Конфликты	171
Обсуждение проблемы	174
Прошлое в настоящем	181
Мужчины и женщины	184
Интроверт или экстраверт?	187
6. Страхи и опасности	205
Поглощение и покинутость	206
Учитесь на своих страхах	208
Ревность	210
Неверность	211
Разочарование	215
7. Отпустить эго	231
Устройство высокомерного эго	236
Устройство обедненного эго	240
Сокровища эго и как их найти	243
Примите то, что не можете изменить	244
8. Завершение отношений	264
Принять расставание и жить дальше	267
Если вас бросили	275

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Возвращение блаженства

9. Обязательства и их укрепление	285
Преимущества близких отношений	289
Обязательства	298
Родственные души	301
Эпилог	319
Приложение. Этапы осознанного горя	323
Шаг первый: позволить себе узнать или вспомнить	326
Шаг второй: позволить себе чувствовать	331
Шаг третий: возможность воспроизведения	335
Шаг четвертый: отказ от ожиданий	336
Шаг пятый: благодарность как практика	338
Шаг шестой: благодать прощения	339
Шаг седьмой: исцеляющие ритуалы	341
Шаг восьмой: самородительство и воссоединение	343
Об авторе	349

Предисловие

Книга «Как быть взрослым в отношениях» посвящена тому, чем мы занимаемся всю жизнь, — взаимодействию с окружающими людьми. Дэвид Ричо дает деликатные и точные рекомендации, будто бы вы сидите на его лекции в аудитории или по-дружески беседуете. Вооружившись практиками осознанности и сострадания, вы вступаете на путь, который приводит к самопознанию, счастью и близким отношениям.

Осознанность — древний вид медитации, который помогает расстаться со страхами, с потребностью все контролировать и отстаивать собственную правоту, с ожиданиями, представлениями и предвзятым отношением. Вы сможете вернуться к настоящему моменту и научитесь принимать жизнь такой, какая она есть. Осознанность в отношениях позволит увидеть себя и других трогательно беззащитными и способными к искренней любви.

Практика милосердия помогает нам понимать окружающих и сострадать им. Мы учимся любить всех вокруг, даже тех, кто нам безразличен и неприятен. К романтическому союзу двух людей постепенно присоединяется все население планеты. Как пишет Дэвид в своей книге: «Мы можем сознательно принимать любовь и дарить ее другим людям». Клиенты часто спрашивают меня: «Как при таком объеме любви и позитивной энергии не потерять тягу к самосовершенствованию?» Мы с моим мужем Гаем называем это «задачей высшего предела» и наивысшим человеческим испытанием.

Дэвид Ричо рассказывает о том, какие потоки любви циркулируют внутри нас и между нами. Он проложил маршрут от любви личной к любви вселенской. Описанные в книге духовные практики — не приложение к психологии, а ее полноправная часть.

Автор предлагает принципиально новый подход к самосовершенствованию. В его основе — практическое духовное развитие, основанное на «сокровищах радости, дружбы, мира, сокрытых в пространстве будней», как писал поэт Тед Лодер. Описанные в книге примеры и практики, меняющие взгляды и поступки, поддерживают читателя на этом пути. Мы все равны на нем. Четкие ориентиры ведут нас к жизни, полной сострадания, благодаря которому мы наконец дорастем до того, чтобы заботиться друг о друге и о нашем общем доме. Отношения способствуют не только личному развитию, но и эволюции всего человечества. Приглашаю вас окунуться в это море возможностей.

Кэтлин Хендрикс, доктор философии

От автора

Одной только любви недостаточно,
Если нам не достало мудрости
Радовать любимых.

Сэр Джон Саклинг

Любовь — величайшая из возможностей. Она простирается шире нас, как бы долго или сильно мы ни любили. Она навсегда останется молчаливой тайной, экстазу и мукам которой мы с восторгом отдаемся. Есть в нас какая-то веселая бесшабашность, заставляющая углубиться в авантурные лабиринты любви. Но даже вся любовь в мире сама по себе не сделает нас счастливыми и не поможет сохранить отношения. Для этого нужны особые навыки, и их можно приобрести. Какими бы застенчивыми мы ни были в начале, практика позволит нам вести грациозный парный танец.

Каждый переживает любовь по-своему, но для большинства людей она состоит из пяти элементов. Мы ощущаем себя любимыми, когда получаем внимание, ощущаем принятие, чувствуем признание, испытываем привязанность и можем жить в соответствии со своими потребностями и желаниями. Эти пять составных частей по-разному проявляются в течение жизни. В детстве они нужны для формирования самооценки и развития здорового эго. Это «кирпичики» идентичности, нашей цельной человеческой личности. В основе человеческого опыта лежит непреложный и поразительный закон гармонии: то, что формирует наше «я», необходимо нам и в отношениях. Близкие отношения подразумевают, что мы даем и получаем пять элементов любви. Именно в этом состоит залог счастья и благополучия.

Пять элементов любви также описывают наш путь служения миру как духовно зрелых личностей. Великие духовные пастыри, такие как Христос и Будда, явили нам эти пять элементов. Духовные практики открывают нам силы, превышающие наше эго. Они дарят нам внимание, принятие, признание, привязанность и свободу.

Трогательная и воодушевляющая взаимосвязь пяти элементов определяет нашу сущность. Эти составные части помогают нам в детстве, они удовлетворяют наши потребности во взрослых отношениях и в сострадании и в то же время необходимы для практики осознанности. Как удивительно экономичен процесс личностного и духовного развития — одни ключи подходят ко всем дверям.

В раннем возрасте мы принимаем в дар пять элементов любви, а потом дарим их другим. Они не результат наших усилий, а продолжение потока любви, которую мы получаем.

Не нужно ничего особенного, достаточно быть внимательными, принимать, одобрять, испытывать привязанность и давать свободу любимым. То же касается и сострадания. Это не цель, которой нужно достичь, а духовный дар практики осознанности. Мы ощущаем сострадание внутри себя, когда осознанно присутствуем в мире. Сострадание проявляется в пяти элементах любви, которые мы получаем и отдаем.

Можно ли давать и получать еще больше? Да, при помощи осознанности, активного присутствия в реальности без предвзятого отношения, созависимости, страха, ожиданий, защитной позиции, искажений и контроля. Сострадательная осознанность учит нас дарить пять элементов любви всем окружающим, в том числе себе, и на страницах этой книги я не раз упомяну ее в качестве кратчайшего маршрута до счастливой любви.

В книге мы рассмотрим все пять элементов и их применение в детстве, во взрослом возрасте и в пору духовной зрелости. Я расскажу о практиках, которые помогут разрешить проблемы из детства, улучшить нынешние отношения и обрести духовную осознанность и сострадание. Освоению практик способствуют духовные амбиции: желание научиться любить и одарить своей любовью весь мир.

Мы вместе проделаем героический путь. Он будет непростым, придется сместить фокус внимания с собственного эго на общие проблемы. Я дам все необходимое, чтобы вы могли пройти по этому пути с радостью и удовольствием. Мы будем использовать методы западной психологии, а также духовные практики Запада и Востока, причем не последовательно, а одновременно. С помощью психологических инструментов мы будем выявлять и решать личные проблемы, а также

прорабатывать детские травмы, чтобы вы могли меняться и двигаться дальше. К инструментам духовных практик относятся отстранение от эго, а также развитие осознанности и сострадания. Осознанность приходит в тот момент, когда реальность берет верх над эго. Именно поэтому осознанность ведет к близости — взаимному акту любви без участия эго. Пары, использующие духовные практики, испытывают больше счастья от совместной жизни, а их связь длится дольше.

Отношения могут вновь пробудить в нас чувства и воспоминания. В ходе психологической работы по разрешению проблем мы исследуем чувства и их влияние на нас до тех пор, пока они не изменятся или не откроют нам дальнейший путь внутрь самих себя. В духовных практиках осознанности происходит нечто противоположное: мы наблюдаем за возникающими чувствами и мыслями и отпускаем их, а не обрабатываем и не удерживаем. Каждому подходу — свое время, но нам понадобятся оба. Внимание к проблеме и освобождение от нее — родственные инструменты, я часто буду их упоминать. Терапия без осознанности заканчивается в момент разрешения проблемы. Осознанность же умиряет эго, создавшее эту проблему.

Героический путь — метафора душевного стремления к исцелению. Путь героя или героини начинается с того, что им приходится оставить привычное позади, затем они преодолевают препятствия на пути к новой цели, а потом возвращаются домой с даром осознанности, доступным каждому, кто в нем нуждается. Два человека находят друг друга ради любви, теряют друг друга во время размолвки, но потом воссоединяются на всю оставшуюся жизнь. Кажется, что зрелая любовь невозможна без преодоления этого рискованного

пути. Но без осознанности эта западная метафора остается неполной.

Иными словами, нам одинаково важно двигаться и находиться в состоянии покоя. Без медитации и тишины можно стать жертвой чрезмерной активности, но, медитируя без какой бы то ни было деятельности, мы рискуем слишком уйти в себя. Восточная философия учит, что у нас уже есть все необходимое, а западная утверждает, что надо пойти и взять то, что нам нужно. Мы прибываем никуда и находимся нигде без сочетания этих двух факторов. Будда не сидел вечно на одном месте, он периодически выходил к людям со своим учением. Христос не только проповедовал и исцелял, но и уединялся иногда в пустыне.

Человеческое сердце вмещает больше любви, чем можно израсходовать за всю жизнь. В этой книге я предлагаю вам программу активации этого богатейшего потенциала. Романтическая любовь таинственна, она требует самоотречения, мы боимся ее и в то же время мечтаем о ней. Определенно, нам не хватает руководства по эксплуатации. В этой книге мы исследуем чувствительные и пугающие уголки своей психики и проложим по ним новые тропинки. Сделать это никогда не поздно.

Я пишу эту книгу как психотерапевт, ставший буддистом. Я человек с бурным прошлым в личной жизни. У меня было достаточно проблем, но я с ними так или иначе разобрался. Я заметил, что эти проблемы больше напоминают порталы в лучшую жизнь, чем бездонные пропасти. В этой книге я рассказываю о том, как люди заходят в тупик и как плохо у них порой идут дела, и показываю, как все исправить и как использовать приобретенный опыт на благо себе и всему миру.

Просветление доступно только любящим. Суть отношений не только в том, чтобы притереться друг к другу, но еще и в том, чтобы дать больше любви этому миру со всеми его страданиями и восторгами, которые он в себя вмещает. Рекомендуемые в книге практики нацелены не столько на упрощение вашей жизни, сколько на принятие ее неизбежных трудностей с юмором, легкостью и великодушием. Строптивое эго мешает решить эту задачу; с ней справится только пробудившееся сердце. Истинная близость прорастает лишь на духовной почве. В придачу к этому вы можете внести скромный вклад в исцеление всего мира.

Надеюсь, эта книга заставит вас задуматься над следующими вопросами и поможет найти на них ответы:

- Что мне нужно, чтобы обрести желаемое счастье?
- Полюбит ли меня кто-нибудь так, как мне хотелось бы?
- Как мне отпустить прошлое?
- Научусь ли я защищать свои границы, требовать у окружающих уважения к ним и уважать чужие границы?
- Смогу ли я когда-нибудь перестать все контролировать?
- Осмелюсь ли я когда-нибудь полюбить всем сердцем?

Эта книга — мое послание вам. Я хочу поделиться с вами всем, чему научился у клиентов и друзей и что понял на личном опыте. В то же время книга не только предоставит вам информацию, но и получит ее от вас. В глубине души вы всегда знали истину любви; впрочем, как и все остальные. Моя задача — вложить в этот плод дерева познания всю мудрость, подаренную мне раем и его изгнанниками.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

.....

Дом, который мы покидаем

Покинуть дом — половина пути Будды.

Миларепа

1

С чего все началось

Человек — существо непостоянное.

Шекспир. Много шума из ничего

От рождения у нас есть способности к бальным танцам, но нам еще предстоит освоить это умение. Нужно запоминать шаги и упражняться до тех пор, пока движения не станут непринужденными и грациозными. Прежде чем получить удовольствие от танцев, нужно потрудиться. Тем, у кого есть физические недостатки или кому не хватает уверенности в себе, придется стараться больше других. У некоторых так и не получается. Ко всему еще, многих из нас учили, что танцы — это грех.

С отношениями то же самое. Опыт первых лет жизни во многом влияет на будущие отношения, иногда в негативном ключе. Детские травмы, полученные в результате пренебрежения ребенком или пережитого им насилия,

требуют многолетней проработки перед тем, как к человеку вернется способность вальсировать в паре. Некоторые люди, пережившие насилие, горят жаждой мести и обращаются с другими так же, как обращались с ними. Кто-то пострадал так сильно, что никогда не сможет находиться в отношениях.

И все же большинство родителей удовлетворяет эмоциональные потребности ребенка во внимании, принятии, одобрении, привязанности и свободе. Во взрослом возрасте эти люди легко создают здоровые отношения с осознанной привязанностью без потребности обладать или страха сближения. Но легкость в отношениях, как и в танце, не приходит сама по себе — ей надо учиться. Одни танцуют хорошо, а другие не очень, хотя со стороны это не всегда заметно. Точно так же за фасадом счастливых отношений может не оказаться истинной близости и привязанности. Если пара состоит в браке и у них есть дети, это может стать серьезной проблемой. Не желая совершенствоваться в танцах, вы никому не причините зла, но то же самое нельзя сказать об отношениях. (Под отношениями я подразумеваю любой романтический союз с совместным или раздельным проживанием.)

Серьезные детские травмы и неудовлетворение потребностей в первые годы жизни приводят к трудностям в сближении с другими людьми. Их можно постепенно преодолеть, если разобраться со своим прошлым. Надо взять на себя ответственность и приложить усилия для приобретения навыков, необходимых для построения отношений. Само собой ничего не произойдет. Придется учиться, проживать свое горе, ходить к психотерапевту, заниматься духовными практиками и саморазвитием, а также читать такие книги,

как эта. К счастью, все мы по своей природе способны на это. В конце концов неуклюжие шаги станут уверенными и вы закружитесь в танце под песню любви.

Детские травмы осложняют отношения во взрослом возрасте, но в целом я считаю детство счастливой порой жизни. То, что случилось с вами тогда, не так важно, как ваше нынешнее восприятие произошедшего. Оно может быть положительным, если вы переросли случившееся, или отрицательным, если раны не затянулись. Если оплакать свое прошлое и тем самым уменьшить его влияние на настоящее, можно сохранить собственные границы и в то же время сблизиться с партнером. Если вы умеете справляться с невзгодами, то никогда не впадете в отчаяние.

Наверняка вы слышали термин «созависимость». Так называют болезненные отношения, из которых невозможно уйти. Наше самоощущение тесно связано с нашими близкими. Если в нынешнем союзе вы воспроизводите схему отношений с отцом или матерью, то возможный разрыв воспринимается вами как угроза безопасности, равно как и любые изменения вообще, даже изменения к лучшему. Следует проявлять сострадание к себе в пору радикальных перемен. Не спешить — не значит быть трусливым или созависимым. Это может означать, что мы чувствительны к давлению извне и отголоскам из сердца, еще привязанного к прошлому. Разорванные связи навсегда остаются в памяти. Человеку свойственно повторять собственные ошибки, но правильнее было бы пересмотреть свой опыт. Заменяя, пусть даже постепенно, одни защитные реакции другими, мы обнаруживаем в себе новые возможности и учимся иначе вести себя в отношениях. Недостаточно только лишь вырваться из пут детских

переживаний. Мы нуждаемся в живой опоре со стороны себе подобных. В огромном жестоком мире нам необходимо получать подтверждения собственной исключительности. В этом смысле от нас самих мало что зависит — можно только надеяться и ждать.

Если наше детство прошло безмятежно, у нас нет причин пытаться достучаться до окружающего мира. Взросление начинается в тот момент, когда мы покидаем гнездо, свитое отцом и матерью, и пытаемся найти себе партнера. Без потребности в этом нам никуда идти не захочется, мы попытаемся отгородиться от внешнего мира, но в этом случае не обретем своего места в жизни. Это также объясняет, почему никто и ничто не сможет полностью удовлетворить наши потребности. Это задумка природы, которая не может позволить себе терять своих подопечных. Вещи и люди доставляют нам удовольствие, и благодаря этим редким моментам мы обретаем себя. Как трогательно выразился рыцарь из фильма Ингмара Бергмана «Седьмая печать»: «Я запомню этот час умиротворения — земляника, миска молока и ваши лица в сумерках. Я запомню наши слова и понесу эти воспоминания бережно, как миску со свежим молоком. Это будет символ величайшего удовлетворения».

Любовь другого человека доставляет не просто удовлетворение, а нечто большее. Любовь влияет на наше прошлое, она исправляет, обновляет и переписывает трагические страницы. Искренняя любовь постепенно меняет нас. Мы доходим до точки, в которой понимаем: «Теперь мне не нужно так много. Я больше не обвиняю родителей. Я могу получать любовь, не требуя чего-то большего. Я достаточно хорош для этого». Только с этого момента начинается истинная близость.

Наша задача заключается в том, чтобы стать самой здоровой версией себя. Здоровое эго, которое Фрейд называл «слаженной организацией ментальных процессов», может наблюдать за собой, ситуациями и людьми, анализировать их и реагировать таким образом, чтобы мы могли двигаться навстречу собственной цели. Мы опираемся на эго в отношениях, оно отвечает за рассудительность в решениях и принятии обязательств. Невротическое эго — это наша часть, гонимая страхом или желаниями. Она высокомерна, привязана к вещам и желает контролировать все вокруг. Иногда невротическое эго заставляет нас чувствовать себя жертвой окружающих. Одна из задач духовного развития — избавиться от тирании невротического эго, которое мешает близким отношениям и подрывает самооценку.

В западной психологии большое значение придается развитию самоощущения, или эго. В буддизме, наоборот, следует расстаться с иллюзией существования отдельного неизменного «я». Эти позиции кажутся противоположными, пока мы не поймем, что буддизм говорит о здоровом самоощущении. Религия не призывает отказаться от развития компетентности и уверенности в себе, от связей с окружающими, от поиска смысла жизни или от выполнения своих обязанностей. Разумеется, чтобы отпустить свое «я», надо сначала его обрести. «Я» — это условное обозначение, которое мы используем для удобства. Фиксированного «я» не существует: я имею в виду безграничный потенциал, которым обладает каждый из нас, — разум Будды или природу Будды. Границы нашего «я» можно преодолеть. Мы больше своего эго.

Великие мистики поначалу считали чувство единства, которое возникало у них во время медитации,

умиротворяющим, но затем начинали видеть в нем силу, вызывающую желание служить миру. (Именно поэтому наш путь героический и парадоксальный.) Не думайте, что каждый человек обязан заняться служением человечеству. Это особое призвание, требующее определенных талантов. *Мы же можем реализовать свою способность любить. Духовные практики работают тогда, когда мы демонстрируем любовь всеми способами, на которые способны.*

Сила осознанности

Медитация нужна не для того, чтобы забыть эго, а чтобы использовать его для наблюдения за его проявлениями и их укрощения.

Марк Эпштейн

Самоактуализация происходит не мгновенно, и это не закономерный результат долговременных усилий. Поэт из Тибета, буддийский святой XI века Миларепа писал: «Не надейтесь на полную самореализацию, просто практикуйтесь каждый день на протяжении всей своей жизни». Здоровый человек — не идеальный человек, а тот, кто стремится к самосовершенствованию. Это не результат, а процесс. Чтобы оставаться здоровым, нужны дисциплина, труд и терпение, вот почему жизнь — это, как ни крути, героический путь. Невротическое эго желает двигаться по пути наименьшего сопротивления, а духовное эго хочет искать новые пути. Практика не ведет к совершенству, она и есть совершенство. Это сочетание усердия и открытости к благодати.

В подлинной практике усердие сочетается с открытостью к благодати, бесплатному, невыпрошенному и невымоленному дару прозрения от Будды. Чтобы испечь хлеб, мало замесить тесто, нужно еще спокойно дожидаться, пока оно подойдет. Мы не одиноки в своей психологической или духовной эволюции.

Нам помогают силы, превышающие наше эго, более мудрые, чем наш интеллект, и более сильные, чем наша воля. Даже сейчас, пока вы читаете эти строки, бодхисатвы (просветленные) и святые идут к вам, чтобы сопровождать вас в пути.

Осознанность — это первоклассная буддийская практика, в которой все внимание обращено на происходящее здесь и сейчас. Она избавляет от привычки занимать себя страхами, желаниями, оценками, привязыванием, искажениями и защитными механизмами, которыми пропитано наше эго. Чтобы не отвлекаться от пребывания здесь и сейчас, нужно сосредоточиться на дыхании. Классическая сидячая поза очень важна в медитации осознанности, поскольку позволяет находиться в неподвижности. В этом положении вы касаетесь пола, и он в силу своей сиюминутной осязаемости заземляет вас, удерживает разум от мельтешения мыслей. Сидение подготавливает нас к предстоящему дню. Но осознанность требует не только правильной позы. Это ежеминутное приземление эго, спокойное пребывание в простоте, которая возникает, когда мы воспринимаем реальность очищенной от мишуры эго.

«Осознанность» не совсем точный термин, поскольку в процессе мы опустошаем разум, а не осознаем что-либо. Это единственное неизменное состояние сознания, чистое восприятие собственной реальности. В это состояние мы

входим при помощи медитации. Это не религиозный ритуал или молитва, это исследование работы ума и способов остановить поток мыслей, чтобы освободить место для мудрости и сострадания.

Осознанность помогает не сбегать от реальности, а видеть ее ясную картину, незамутненную влиянием эго. Эскапизм — это не медитация, а одно из проявлений эго. Остаться в реальности означает отпустить ее, а попытки убежать от нее, как это ни парадоксально, удерживают человека на месте. Странствуя по долине противоречивой человеческой натуры, мы приобретаем что-либо и продолжаем наш путь, если что-то теряем и отпускаем, и осознанность — наш добрый пастырь.

Пребывая в состоянии осознанности, мы не подавляем свои мысли и не потворствуем им, а только замечаем их и затем вновь переводим внимание на дыхание. Мы возвращаемся туда, где нам и следует быть, как заботливый родитель возвращает домой непослушного ребенка.

Медитацию можно считать успешной, если вам удастся терпеливо и без самоосуждения снова и снова возвращаться к дыханию. Это позиция беспристрастного и внимательно-го свидетеля, а не судьи, присяжных, прокурора, истца или защитника. Мы замечаем, что происходит в голове, и принимаем это к сведению. Это не имеет отношения к стоицизму или безразличию, поскольку в этом случае мы утратили бы беззащитность, необходимую для формирования близости. Свидетель не стоит особняком, а находится рядом. Благодаря этому мы можем действовать без тревог и волнений, осознавая происходящее, но не погружаясь в него.

Есть два типа свидетелей: сострадательный и бесстрастный. Сострадательный свидетель смотрит на все с любовью,

будто бы разглядывая фотографии в семейном альбоме, наполняясь добротой и ни за что не цепляясь. Он смотрит и отпускает, перелистывая страницу. Взгляд бесстрастного свидетеля пассивен и безразличен. Он невозмутим, ничто его не трогает, он ничего не ждет и не ценит того, что ушло. Как будто человек видит пейзаж за окном поезда: ему все равно, что там происходит. Осознанный свидетель страдает и находится рядом, он не подвержен страху и ненужной привязанности.

Осознанность сравнима с бдительностью: мы смотрим на реальность как хранители ее истины. Сестра Венди Бекетт считает, что великие художники создают шедевры благодаря тому, что научились «смотреть, не подгоняя реальность под существующие представления». Это и есть осознанность. Она бывает бессодержательной (чистое восприятие без внимания к конкретным вещам и чувствам) и содержательной (внимание без вмешательства эго, так называемая осознанность ума). Говоря в этой книге об осознанности, я чаще всего подразумеваю ее содержательную разновидность.

Таким образом, осознанность требует смелости, потому что только благодаря ей можно принимать любые чувства, какими бы пугающими они ни были, и жить с ними. После этого нам открывается внутренняя сила, мы начинаем понимать себя, а следовательно, можем находиться в нормальных отношениях с другими людьми. Мы отпускаем эго, расставшись со страхом и потребностью в привязанности, поэтому осознанность необходима для создания здоровых отношений.

С ней мы предстаем перед другими людьми такими, какие мы есть, не прячась за невротическое эго. Мы находимся рядом с ними, наблюдая и не осуждая. Мы принимаем

действия партнера к сведению, ни в чем не обвиняя его. Таким образом, пространство вокруг события остается чистым, оно не захлавлено убеждениями, страхами и суждениями. Осознанное присутствие освобождает нас от вынужденного отождествления себя с действиями партнера. Для здоровых отношений характерно изобилие свободного пространства.

Осознанность помогает дарить другим людям пять элементов любви, уважения и поддержки. Термин «осознанность» на санскрите означает «уделять внимание» и «оставаться». Мы уделяем внимание человеку и остаемся с ним здесь и сейчас, вместе со всеми его проблемами. Принимая кого-либо с такой безмятежностью, я меняюсь сам, и мы оба открываем для себя новые стороны привязанности и сближения. Осознанное принятие создает основу для отношений. Пять элементов — это одновременно и результат осознанности, и условие для ее возникновения.

Осознанность свойственна человеческой природе. Мы запрограммированы чутко воспринимать реальность, поскольку это необходимо для выживания. Но постепенно мы учимся прятаться от реальности в призрачных замках, возведенных испуганным эго. Проще верить в то, от чего на душе спокойнее, и надеяться, что другие люди будут стараться соответствовать нашим представлениям о них. Эти добровольные оковы создают иллюзию счастья. Но, освободившись от цепей эго и связанных с ним желаний и привязанностей, мы становимся откровеннее друг с другом. Мы отдаемся моменту и становимся на редкость любознательными. Нам и делать ничего не надо. Нет нужды рыться в кладовках эго в поисках средства примирения с реальностью. Привычные концепции реальности больше нам не нужны. Нет смысла

приспосабливаться и выстраивать оборону. Можно просто наблюдать за происходящим, принимая все как есть. Такое поведение позволяет расслабиться куда лучше, чем наши привычные реакции на происходящее. К тому же так мы используем природные свойства своей души, а не искусственные приспособления, которые это создавало на протяжении многих столетий. Именно поэтому осознанность также называют пробуждением.

Для психологического и духовного развития необходима благотворная среда, безопасная и надежная благодаря присутствию пяти элементов любви. Мы развиваемся так же, как кенгурята в сумке матери: внутри материнской утробы, в семье, в отношениях, в кругу единомышленников, в гражданских и духовных сообществах. На каждой жизненной стадии наше внутреннее «я» требует поддержки со стороны любящих людей, настроенных на наши чувства и отзывчивых к нашим потребностям. Благодаря им наши внутренние источники личного роста, любви и умиротворения не иссякают. Любящие люди понимают нас и всегда готовы дать нам внимание, принятие, признание, привязанность и свободу жить в соответствии с нашими потребностями и желаниями. С ними мы можем быть такими, какие мы есть.

Как бы странно это ни звучало, но осознанность сама по себе благотворная среда. Мы никогда не бываем одни: с нами рядом все святые и бодхисатвы прошлого и настоящего. Осознанная медитация — древняя традиция. У каждого, кто медитирует, имеется помощь и поддержка. Сидя на земле, Будда в то же время сидел у кого-то на коленях. Так же сидим и мы.

Быть осознанным — значит быть взрослым. Осознанность недостижима для тех, кому не хватает внутренней

целостности, последовательности и порядочности. Беспристрастному свидетелю необходимо здоровое эго, поскольку отстраненность и объективность недоступны нетолерантным людям со слабыми границами, тем, кто не приемлет неопределенности и лишен внутреннего стержня. Медитация пугает нестабильных людей, которые подражают другим и нуждаются в одобрении своих чувств другим человеком (см. главу 2). Их тяготит осознание бренности всего сущего. Эта мысль разрушительна для человека, не имеющего твердого фундамента в виде отдельной, автономной и защищенной личности. В довершение ко всему, призыв жить в настоящем всегда звучит не вовремя для тех, кому сперва предстоит освободиться от прошлого. Так что психологическая работа по индивидуации* и духовные практики, помогающие избавиться от эго, у таких прекрасных и таинственно устроенных созданий, как все мы, всегда должны идти параллельно.

Серьезные занятия медитацией требуют предварительной психологической подготовки. Но простые ежедневные медитации можно практиковать одновременно с психологической работой. Здесь я рекомендую одновременно заниматься психологической и духовной работой, двигаясь маленькими шагами. Я исхожу из того факта, что духовные практики положительно сказываются на психологическом здоровье, и наоборот. Например, принятие помогает пережить неизбежный период горевания, а ассертивность способствует развитию чувства справедливости, вслед за которым возникает сострадание. Писатель и общественный активист

* Индивидуация — процесс становления личности. Одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга. *Прим. ред.*

Кен Джонс, исповедовавший буддизм, считал, что «такие системы становления, как буддизм, учат нас, что мы можем обрести опору, отдельную от эго, только бесстрашно встречая невзгоды и безоглядно открываясь навстречу чувствам».

Свергнув власть эго, осознанность ведет нас к высшему «я» — юнгианскому аналогу разума Будды. Высшее «я» есть безусловная любовь, многовековая мудрость и целительная сила — все то, что необходимо для развития. Мы никогда с ним не расстанемся. Чтобы обрести себя в духовном смысле, надо согласиться с тем, что эго должно служить целям высшего «я». Это сближает нас с целой вселенной, а не только с одним человеком. В конце концов, нельзя ожидать от партнера того, что может дать только «я», вселенная или высшие силы, ведь он всего лишь человек. Именно поэтому в отношениях так важно развиваться в духовном плане.

Осознанность не означает отказа от любых желаний, однако в состоянии осознанности они перестают главенствовать над нами. Страхи и желания остаются с нами, но они не руководят нами, не вызывают в нас чувство стыда и не мешают нам. Они просто есть, и мы не заикливаемся на них, как привыкли делать это раньше. Мы справляемся со страхами и наслаждаемся желаниями, но легко отпускаем их, как проплывающий мимо Одиссей не замечал поющих сирен. Как говорил Чогьям Трунгпа Ринпоче*: «Пройдите через это, погрузитесь в это, проживите это... Тогда могущественные силы подчинятся вам и не смогут взять над вами верх, потому что нельзя одолеть того, кто не сопротивляется».

* Чогьям Трунгпа Ринпоче (1939–1987) — священник, буддийский мастер медитации. *Прим. ред.*

Позитивный взгляд на прошлое и настоящее

Наличие потребностей иногда расценивается как признак слабости. Однако на самом деле потребности указывают нам путь личностного роста. Детская потребность во внимании, принятии, одобрении, привязанности и свободе — не болезнь, а условие развития. Именно поэтому маленькие дети привлекают к себе внимание родителей. Это не эгоизм, а забота о себе, и ее нечего стыдиться.

Детский опыт влияет на решения во взрослом возрасте, потому что прошлое перетекает в настоящее. Это подтверждают неразрешенные проблемы первых лет жизни, которые не стоит считать признаком незрелости. Проявление детских проблем во взрослых отношениях делает жизнь глубже и подтверждает, что все события оставляют след в нашей душе. Прошлое создает проблемы, когда ставит нас перед ложным выбором или воспроизводит минувшие события. В этом случае не стоит обрывать связь с прошлым: достаточно учитывать его влияние, не сдаваясь ему на милость. Вопрос в том, насколько прошлое мешает нам строить здоровые отношения и жить в соответствии со своими потребностями, принципами и желаниями.

Хорошо это или плохо, но наше психическое развитие — результат всех отношений, которые случались в нашей жизни. Перед взрослым человеком стоит задача их проработать. Мы боремся с отношениями из нашего прошлого, как Иаков с ангелом, до тех пор, пока не получим благословение, то есть пока не осознали, чего нам не хватает или что мы потеряли. Зная об этом, мы можем отпустить прошлое и обрести чувство удовлетворения в самих себе и в окружающих, которые

полюбят нас. Их любовь восстановит структуры психики, поврежденные или утраченные в ранние годы жизни, и к нам начнет возвращаться ощущение целостности собственного «я», что, в свою очередь, подарит нам способность любить. Мы получаем любовь от окружающих и учимся дарить ее другим людям, потому что любовь преподает нам уроки щедрости. Таким образом, зрелость — это не пренебрежение к своим нуждам, а обретение поддержки со стороны окружающих, которые великодушно отзываются на наши взрослые потребности.

Защитные механизмы чаще других считаются признаком отклонения и патологии, однако для психологического выживания они крайне необходимы. Мы отгораживаемся от того, к чему не готовы, например от близких отношений и обязательств. Мы с ранних лет учимся скрывать свои желания и потребности, если их проявление наказуемо. Мы привыкаем защищать свое слабое беззащитное «я» от унижений и посягательств. Это полезные навыки, а не недостатки.

Детское ощущение опасности остается с нами навсегда, и нам приходится использовать защитные механизмы. Мы избегаем близости, опасаясь повторения пережитого в детстве предательства, после которого мы долго отсиживались за стеной страха. Эта стена изрисована граффити: «Никого не подпускай к себе», «Ни к кому не привязывайся», «Ты ни с кем не сможешь быть вместе», «Никто не полюбит тебя так, как тебе того хотелось бы», «Мужчинам/женщинам нельзя верить». Задача взрослых — заменить эти установки на более здоровые и оптимистичные. Базовые установки сдерживают потенциал жизненной энергии — уникальной жизненной силы человека — так же, как ограничитель

педали газа в автомобиле никогда не позволит ему разогнаться до максимальной скорости.

Большинство людей испытывают неослабевающую тоску по тому, что было утрачено в детстве. Любая близость воскрешает в нас старую боль наряду с ужасом и разочарованием, которые неизменно сопровождают неудовлетворенные потребности. Но вместе с тем создает идеальные условия для пересмотра этих потребностей, восстановления жизненной энергии и реконструкции внутреннего мира в соответствии с жизнеутверждающими установками. Прочные узы как в отношениях, так и в религиозной сфере ничто не сможет разорвать, поэтому наше сопротивление — единственное препятствие для собственного развития, вырастающего из наших страданий. Штопая разорванную ткань своей души, мы выпускаем наружу прошлое, обретаем связь со своим истинным «я» и начинаем жить в согласии с ним.

Всем нам нужно питаться, чтобы жить, а для психологического здоровья нам необходимы пять элементов любви: внимание, принятие, признание, привязанность и свобода жить в соответствии со своими потребностями и желаниями. Быстро и в полной мере компенсировать нехватку этих пяти элементов, которые мы недополучили в детстве, невозможно — такое доступно только младенцам. Удовлетворение приходит постепенно, пока мы следуем по нашему жизненному пути. Нам мешает то, что мы хотим все и сразу. Прямо сейчас получить в достаточном объеме то, чего нам не доставало прежде, не получится. Мы можем располагать только тем, чего нам в прошлом хватало.

Мы не перерастаем детские потребности — они лишь становятся менее навязчивыми, и мы находим все более

изошренные способы их удовлетворения. Например, младенец нуждается в том, чтобы его укачивали и носили на руках, а взрослому достаточно доброго слова или взгляда. Иногда давнюю потребность можно удовлетворить даже таким небольшим проявлением осознанной любви. Однако порой нам все же хочется, чтобы кто-нибудь нас баюкал.

Если родители удовлетворяли наши эмоциональные потребности, нам всегда будет казаться, что кто-нибудь даст нам желаемое и что мы можем получать любовь без боли и принуждения. В этом случае у нас умеренные потребности. Мы позволяем другому человеку удовлетворить их и отвечаем тем же. Появляется основа для сочувствия и умиротворения.

Мать играет главную роль в развитии ребенка. В первой фазе жизни она служит вместилищем: создает надежную среду для процесса познания и дарит ощущение безопасности, которое необходимо для становления личности. Но в конце концов мы отделяемся от матери, чтобы сформировать собственную идентичность. Это парадокс: безопасная среда нужна для того, чтобы ее покинуть. Из слишком уютных или крепких материнских объятий не всегда возможно выбраться. Услышав фразу «Не уходи», мы постепенно превращаем ее в «Я не могу уйти» и во взрослом возрасте не способны разорвать абьюзивные отношения.

Во второй фазе мать становится надежной базой. Теперь мы говорим: «Я могу уйти и вернуться». Научившись ползать, мы покидаем теплые объятия, чтобы исследовать неизвестное, но знаем, что мать где-то рядом — безопасная гавань, которая всегда примет обратно. Если эта фаза проходит благополучно, в разлуке мы не чувствуем себя покинутыми. Так развивается объектное постоянство, когда можно отпускать

партнера и верить в то, что он тебя любит и вернется к тебе. В подростковом возрасте потребность в отделении достигает пика, но мы все еще нуждаемся в надежной опоре.

В третьей фазе жизни мать превращается в старшую подругу, которая любит ребенка как равного и всегда готова дать хороший совет. Ребенок полностью сепарировался, его идентичность сформировалась, и он живет отдельно, сохраняя с матерью прежнее взаимное уважение и получая поддержку. Цель взросления состоит не в том, чтобы воссоединиться с матерью, а в том, чтобы найти в себе и в других то, что давала она, — пять элементов любви.

В первой фазе жизни между матерью и ребенком нет границ. Они появляются во второй фазе и закрепляются к подростковому возрасту. В третьей фазе мы начинаем уважать чужие границы. Что интересно, эти фазы переключаются с этапами взрослых отношений: романтическое сближение, дистанцирование в конфликтах и союз с обязательствами. Архетип героического пути — это продолжение метафоры человеческого развития, ведь только герою под силу пройти все три стадии: уйти от привычного комфорта, обрести собственную идентичность вдали от дома и вернуться обновленным и готовым к обязательствам. Возвращение домой — это метафора соединения внутри личности плодов психологического и духовного развития.

Интеллектуально зрелая мать не только утешит ребенка, но и научит его самостоятельно утешаться в ее отсутствие: «Я помогу тебе найти внутри себя все, чем обладаю сама». Она объяснит, как использовать внутренние ресурсы для самоуспокоения. Например, если ребенок любит рисовать, можно научить его обращаться к этому занятию. (Искусство

вообще обладает успокаивающим воздействием, потому что входит в контакт с анимой — женской частью нашей психики.) Здоровое воспитание в детстве проявляется во взрослых отношениях и в зрелой духовности. В здоровых романтических отношениях от партнера получают всего 25% заботы, а остальное добывают из внутренних ресурсов. Истинный духовный учитель — тот, кто объяснит начинающим, что просветление надо искать в себе, а не ждать его от наставника. Именно поэтому родитель, партнер и учитель указывают нам на внутренних родителя, партнера и учителя.

Активные отношения, полные любви, начинаются в жизни человека с самого рождения. Любовь не позволяет матери покинуть ребенка. Благодаря этому человечество выжило. Любовь младенца и его улыбка привязывают мать к нему, что гарантирует его выживание. На уровне клеточной памяти ее присутствие ассоциируется с безопасностью, а отсутствие — с угрозой. Вот почему перспектива быть покинутым так пугает. В то же время взаимодействие с матерью сохраняется в памяти как обязательная составляющая настоящей любви. Наши представления о высших силах и самые совершенные области психики, связанные с чувствительностью и заботой, происходят от первого опыта любви, а не от биологических инстинктов.

Может ли отец стать источником безопасной среды, необходимой для развития? Маловероятно. Его роль в том, чтобы не дать ребенку слишком долго находиться в безопасной среде. Женщина дает нам эту среду, чтобы мы могли выражать свои чувства и принимать собственные решения, а мужчина показывает нам выход в большой мир. Если отец излишне требователен и не позволяет ребенку быть собой, дед может

вмешаться и обеспечить осознанную мужскую опеку, свободную от ожиданий и требований.

Из утробы мы перемещаемся в материнские объятия. Алхимия, превращение чего-либо в его полную противоположность, тоже осуществляется в специальном вместилище. Необходимо некое пространство, в котором диктатура эго превратится в золото высшего «я». Только так мы сможем встретиться лицом к лицу со страхом и победить его. В качестве такого пространства может выступить кабинет психолога или группа поддержки, например «Анонимные алкоголики», если человеку необходимо избавиться от зависимости. Идентичность не формируется в изоляции, потому что по своей натуре мы общественные создания. «Только в чьих-то объятиях можно впервые произнести: “Я существую”. Вернее, отважиться на это», — писал британский психиатр Дональд Винникот.

Базовые эмоциональные потребности удовлетворяются в безопасной среде материнской утробы, в материнских объятиях, в уютной домашней атмосфере и под присмотром родителей, что является обязательным условием для нормального развития. В такой среде ребенок ощущает себя в безопасности и в то же время остается достаточно свободным, чтобы выражать свои чувства. Он видит, что родители могут с ними справиться и принять их с любовью, а значит, он может быть собой.

Если потребности ребенка не удовлетворяются, он не доверяет высшим силам и не придает значения духовному аспекту жизни, когда становится взрослым. (Под высшими силами я подразумеваю источники пяти элементов любви.) Религия требует поверить в невидимое, но это невозможно,

если человек не верит в осязаемые источники заботы о нем. Хотя Юнг и утверждал, что тяга к духовному развитию так же сильна, как сексуальное влечение. Отрицая существование превосходящей нас силы, мы отмахиваемся от этого внутреннего инстинкта. Другая сторона этой проблемы — религиозный фанатизм, агрессивная набожность, обусловленная чувствами вины и долга.

Когда в нашей жизни отсутствуют один или несколько элементов любви, внутри образуется бездонная пропасть с неодолимой тягой компенсировать эту нехватку. Горе утраты и несчастливое детство мучительны. Горестное чувство пугает нас невозможностью управлять его силой, продолжительностью и диапазоном, поэтому мы стараемся его избежать. Но проживание горя является формой заботы о себе и способом восполнить то, в чем мы нуждаемся. Как ни парадоксально, именно принятие болезненных чувств приводит нас к формированию здоровой близости.

Касается ли это меня? Боялся ли я оплакать недополученное от матери и отца и поэтому требовал этого от партнеров, незнакомых людей и сторонних свидетелей? Не потому ли я не могу найти это в себе, поскольку вложил все силы в поиски этого вовне?

Вернуть прошлое и переделать прошлое — две парадоксальные цели в отношениях. Немудрено, что они так сложны! И дело не в том, что взрослые не находят взаимопонимания, а в том, что они остаются детьми и дергают друг друга за рукав, стараясь перекрычать партнера: «Смотри, что со мной было в детстве! Прекрати это и сделай так, чтобы все стало хорошо!» По сути, мы просим ни в чем не повинного человека исправить то, о чем он понятия не имеет, да и не разбирается он в таких

вопросах. Мы так заняты этим, что самим разбираться со своей жизнью у нас нет ни сил, ни времени.

В потайных уголках нашей души, как в криогенной лаборатории, заморожены неудовлетворенные потребности детства. Они ждут своего часа, не показывая нам, до какой степени мы на самом деле чувствуем себя покинутыми и обездоленными. Путь к любви начинается с исцеления своего прошлого. Только после этого возможны отношения с другими людьми.

Даже если в детстве ваши нужды удовлетворялись, вам может понадобиться работа над взрослым «я». Заботливые родители обеспечивают ребенку безопасную среду, и выросшие дети иногда ищут других взрослых, которые будут делать для них то же самое. Наличие у человека фантазии об идеальном партнере свидетельствует о том, что ему надо разбираться с собой. Здоровая взрослая личность может считать другого человека идеальным очень короткое время или под влиянием момента. Источников счастья много, и один человек не сделает вашу жизнь идеальной (так бывает только в сказках, а значит, это всего лишь вымысел). Отношения удовлетворяют не все наши потребности, а только малую их часть. задумайтесь: быть может, вы не узнали бы того, что должны были узнать, будь у вас идеальный партнер?

Идеал — это мираж в пустыне неудовлетворенной любви. Он появляется на почве обезвоживания и говорит нам о том, что мы уже давно в чем-то нуждаемся. В грезах нет ничего постыдного. Сделайте из них вывод о том, над чем вам надо работать в самом себе, и забудьте о них. Тогда вы доберетесь до настоящего оазиса — дара природы, доступного всем, кто идет вперед, не обращая внимания на миражи.

В жизни нет ничего постоянного, и вы не сможете испытать чувство полного удовлетворения. Несмотря на этот общеизвестный факт, многие верят, что где-то их ждет кто-то или что-то особенное, — надо только найти это, и тогда обретешь вечное счастье. Несбыточные мечты и бесплодные попытки их воплотить ведут к саморазрушению. В состоянии осознанности мы отдаемся реальности во всем ее несовершенстве и бренности, и тогда с нами происходят чудесные вещи, которые вдохновляют нас. Оказывается, что нам нужен партнер, который пойдет рядом с нами рука об руку, а не тот, кто изменит ради нас мир или поможет убежать от него. В этом обнаруживается приятный баланс между принятием основополагающего несовершенства жизни и тягой к получению максимального удовлетворения. Мы открываем надежный путь, проложенный через снежные вершины иллюзий и безнадежности. Благодаря этому маленькие радости, которыми мы наполняем свои дни или даже минуты, дают нам больше удовлетворения. Эмили Дикинсон очень точно подобрала этому слова: «Сияние, такое же близкое и неуловимое, как закат на снегу».

«Маленькие радости» — очень подходящее выражение для разговора о пяти элементах любви. Непрерывный поток счастья надоест даже младенцу.

Фантазии заставляют нас желать того, что нам быстро надоест. Так что некий компромисс, не дающий полного удовлетворения, — это лучший вариант для взрослого человека.

Оазис, предлагающий гостеприимное убежище и изобилие живительной влаги, будет радовать вас день или два, но не вечность. Рано или поздно вы пресытитесь этим и захотите чего-нибудь новенького. Вас поманит пустыня

и неизведанные земли, лежащие за ней, а также их неизбежные спутники — испытания и тайны. Как бы ни был хорош наш дом, по натуре мы странники. Даже в самых благоприятных обстоятельствах нас влекут за собой перемены. Вероятно, именно это имел в виду поэт Джордж Херберт в строках, где Бог говорит про только что созданного Адама: «Пусть он покой себе оставит, но чтоб душа его металась».

Покуда вы желаете чего-то внешнего, вы всегда будете не удовлетворены, потому что некоторая часть вас не принадлежит вам... Невозможно стать цельной личностью, если вы уверены в том, что недостающую часть самого себя вам не вернуть до тех пор, пока кто-то не сделает чего-то. Если это зависит от выполнения неких условий, эта часть вам не принадлежит.

А. Х. Алмаас

Пять элементов любви: ключ к себе

В глубине души мы знаем и всегда знали, что хорошие родители дают ребенку внимание, принятие, признание, привязанность и свободу жить в соответствии со своими потребностями и желаниями. Уже в детстве становится понятно, насколько родители способны удовлетворить наши потребности. Если они делают это не в полной мере, мы ищем того, кто сделает это вместо них. Это как искать репродукцию «Моны Лизы» и всякий раз отвергать найденное, потому что изображение размыто, а цвета искажены. Мы знаем, как должна выглядеть эта картина, и ищем резкое и яркое изображение. Именно так взрослые люди ищут партнеров. Поначалу нам нужна копия наших родителей, плюс-минус несколько черт. Так женщины

выбирают излишне властного, зато верного мужчину. Позже они отбрасывают отрицательные черты, оставляя только положительные. Излишне властных мужчин женщины вычеркивают из списка кандидатов и ищут только верных, с которыми они могут быть собой. В зрелости мы перестаем стремиться к совершенству и принимаем реальное положение дел. Нам становятся доступны внутренние ресурсы. Подходящий партнер воспринимается как подарок, а не как необходимость. Пять элементов любви из потребности, которую должны удовлетворять родители, а потом партнеры, в один прекрасный день становятся даром, который мы несем в мир.

Наша самооценка формируется при контакте с людьми, дающими нам эти пять элементов. Это не приятное дополнение, а базовые составляющие здорового индивидуализированного эго. Внимание окружающих дает нам самоуважение. Принятие подразумевает, что вы хороший человек. Признание подтверждает вашу ценность как личности. Привязанность дает почувствовать себя любимым. А свобода — это возможность жить в соответствии со своими потребностями, принципами и желаниями. Когда нам не хватает пяти элементов любви, в нас возникает чувство вины, которую мы всю жизнь тщетно пытаемся загладить. Это сбивает нас с пути, поскольку наша истинная задача — понять, чего нам не хватает, и найти это внутри себя.

Мы испытываем дефицит чего-то важного, когда мы говорим, а нас не слушают, когда мы приходим, а нас не принимают, когда мы просим любви, но нас не обнимают, или когда мы делаем выбор, но не можем ему следовать. Но когда мы получаем пять элементов любви, мы удовлетворены и довольны собой. Взрослый может попросить без стеснения

о том элементе, которого ему недостает, поскольку он стремится к тому, чтобы стать настоящим человеком. Робкие и застенчивые просьбы о любви и делают нас, людей, такими привлекательными.

Природой задумано, чтобы биологические родители не могли дать нам всего, что нам нужно. Они могут умереть или покинуть нас, оставив внутри нас пустоту. Внутри нас есть место, забронированное для архетипов матери и отца, — вместилище для их энергии в нашей душе. Это место могут заполнить другие люди: тети и дяди, старшие сестры и братья, бабушки и дедушки, священники, учителя и все, кто сможет дать нам пять необходимых элементов. Ни один родитель не удовлетворит всех наших нужд, каким бы заботливым он ни был. Необходимо на протяжении жизни получать удовлетворение своих потребностей из разных источников. Это наиболее здоровый подход. Тоска по архетипическим образам заставляет нас реагировать на каждое поступающее предложение. Взрослая рассудительность подсказывает нам, что не стоит ждать всего сразу от одного человека.

Вдобавок ко всему во взрослом партнерстве, равно как и в детстве, выражение пяти элементов меняется по мере развития отношений. Мать по-разному проявляет внимание к двенадцатилетнему ребенку и к годовалому. Человек по-разному слушает своего партнера во время конфликта и в романтической фазе (подробнее о фазах отношений мы поговорим позже). Ожидать постоянства — значит не видеть аналогии между взрослыми отношениями и взрослением. Качество и количество даров любви со временем меняется. Но не потому, что люди меньше любят, а потому, что осознают изменчивость потребностей и ресурсов.

Пять элементов служат обязательными ингредиентами любви, уважения, безопасности и поддержки. Кроме того, они составляют смысл духовной практики: это именно то, что мы развиваем во время медитации и следуя по пути сострадания. В этой книге под словом «практики» подразумеваются способы привести в отношения медитативную осознанность и сострадание. Это не техники, помогающие двум людям остаться вместе, а ключи к деятельной любви, своим жизненным целям и удовлетворению своих потребностей. Все это мы получим при наличии пяти необходимых элементов. Давая их другим, мы любим еще больше, поэтому можно сказать, что они несут нам любовь. Любить — значит стать любящим.

ВНИМАНИЕ

Как приятно прятаться,
но как ужасно, если тебя не найдут.

Дональд Винникот

Все млекопитающие инстинктивно ощущают потребность во внимании родителей и чувствуют, что заслуживают его. Недостаток родительского внимания вызывает у ребенка дискомфорт. Самка леопарда не вылизывается, пока кормит потомство. Она не требует, чтобы детеныши вылизывали ее или ждали часа кормежки. Все свое внимание самка уделяет им, и впоследствии это поможет взрослым леопардам правильно определить жизненные приоритеты. Ребенок понимает, что что-то идет не так, если ему приходится заботиться о родителе, потому что он инстинктивно ожидает, что все будет наоборот.

Внимание к вам означает, что ваши нужды и чувства стоят во главе угла. Чему ваши родители посвящали больше внимания — вам или телевизору? Отец замечал ваши чувства и страхи и утешал вас с той же заботой, которую проявлял к своему автомобилю? Он концентрировался на вас дольше, чем на футбольном матче?

Когда родители следят за каждым движением ребенка, даже из желания его защитить, это не внимание, а надзор. Внимание, наполненное любовью, не похоже на непрерывную слежку. Гиперопека — это отрицание вашей силы (а следовательно, и вас самих). Искреннее внимание вы получаете постоянно, а не только когда вы доставляете беспокойство. Родители, по-настоящему внимательные к детям, не соглашались с утверждениями вроде «Детей должно быть видно, но не слышно». «Отец повернулся ко мне, будто всю жизнь ждал, когда я его спрошу о чем-нибудь», — говорит персонаж романа Джерома Дэвида Сэлинджера. *А меня так слушали? Я имел для родителей такое же большое значение?*

Из-за недостатка внимания в детстве человек вынужден учиться понимать себя, проявлять изобретательность и искать расположения других взрослых. В этом случае недостаток становится преимуществом, пробоина превращается в дверь. Точно так же способность устанавливать отношения может быть прямо связана с осознанием того, что мы недополучили в детстве то, в чем так нуждались. Если мы понимаем это, то можем увидеть, как этот дефицит внимания влияет на наши отношения в настоящем, и не будем искать то, что нам нужно, там, где этого не может быть.

Настройка — это проявление внимания одного человека к другому. Уделять внимание означает улавливать

и воспринимать слова, чувства и переживания. Искреннее внимание дает ощущение глубокого, истинного понимания всех наших слов и поступков без остатка. В равной степени и мы можем настраиваться на чужие чувства, потребности, язык тела, степень комфортной близости и желания. Это позволяет определить, например, действует ли человек по принуждению, желая вам угодить, или правда согласен с вами. Невозможно провести настройку, действуя с установкой, что есть хорошие и плохие чувства. Для этого необходимо нейтрально воспринимать чужие чувства, настроение и внутреннее состояние другого человека и не бояться осознанности. Только такое незамутненное внимание позволит разглядеть страх за внешней бравадой и смятение — за внешней невозмутимостью. Так внимание перерастает в сострадание.

То, что не встретило понимания со стороны окружающих, остается скрытым глубоко внутри нас или вызывает чувство стыда. Плохо выполненная в детстве настройка впоследствии мешает нам постоять за себя или доверять окружающим. От этого бывает страшно и одиноко. Мы боимся раскрывать некоторые грани своей души, потому что отчаялись найти понимание.

Настройка внимания помогает создать постоянно расширяющуюся зону доверия и безопасности. Это вдохновляет нас стремиться к достижению мечты и к тому, чтобы надежды оправдывались, а не ждать, пока это случится само. Такой подход вселяет веру в то, что все будет хорошо. Это любовь в форме осознанного внимания. Она дает ощущение надежности, она по определению истинна. Мы верим в то, что человек говорит правду, поэтому рядом с ним чувствуем себя в безопасности.

Первый элемент любви — основа осознанности. Уделять внимание означает сосредоточиться на ком-то или на чем-то, развеять мутную пелену своего эго. Для этого человеку понадобится неподдельный интерес к загадочной и удивительной истине, спрятанной внутри вас. Если родитель или партнер знают вас поверхностно, они ищут в вас подтверждение неких представлений о вас. Эти стереотипы искажают реальность, они могут поддерживаться годами, препятствуя восприятию информации, которая открыла бы вашу истинную сущность. Ваша сущность обладает колоссальным потенциалом, это не просто список черт характера, и установление близости между людьми возможно лишь при условии, что вы занимаете много места в сердце человека, а не в закутке его мозга. Наша идентичность сравнима с калейдоскопом: поворачивая его, вы каждый раз получаете другой узор, не изначальный и не окончательный, а совершенно новый, отражающий положение элементов здесь и сейчас. Этот узор всегда неповторим, он постоянно меняется, что и делает калейдоскопы, а также людей такими манящими и прекрасными. Родители и партнеры, уделяющие нам внимание, хотят созерцать мандалы нашего внутреннего мира.

Потребность во внимании не то же самое, что желание показать себя на публике. Это потребность быть услышанным. Внимание должно быть уважительным, а не презрительным или уничижающим. Получая внимание, вы чувствуете, что вас воспринимают всерьез, вам доверяют. Любящие люди ценят ваши чувства, поэтому они всегда внимательны к ним, даже к тем из них, которых вы сами боитесь, поэтому они тактично предлагают их выразить.

Внимание окружающих подразумевает прямую конфронтацию с ними: когда люди недовольны вами, они говорят

об этом прямо, не тая гнева и обид. Но они всегда делают это с уважением и искренним желанием найти общий язык. Внимание, как и остальные элементы любви, проявляется лишь в безопасной, доверительной атмосфере.

ПРИНЯТИЕ

В буддизме есть понятие «взгляд милосердия», которое означает, что человека принимают и понимают. Принятие подразумевает, что нас одобряют и поддерживают целиком, со всеми нашими чувствами, поступками и чертами характера. Это создает в нас ощущение, что узнавать людей и чем-то делиться с ними безопасно. Способность к установлению близких отношений развивается одновременно с чувством защищенности, а оно зависит от наличия искреннего принятия в первые годы жизни. Но даже когда мы становимся взрослыми, минуты или месяцы принятия со стороны других взрослых людей могут восполнить его нехватку в детстве, поэтому развить в себе способность к установлению близких отношений может каждый. Как и в случае с остальными элементами любви, ощутить принятие или научиться принимать других никогда не поздно.

Ребенок, которого не принимают, может стыдиться себя или считать себя плохим. Но он также может компенсировать недостаток принятия, если найдет опору внутри себя и станет меньше нуждаться в стороннем одобрении. Тогда во взрослом возрасте ему будут не страшны ни критика, ни лесть. Он с ранних лет оценивает себя собственными мерками. Это не только укрепляет самооценку, но и помогает принимать других. Не пытаясь ничего получить от окружающих, мы

можем ценить их такими, какие они есть. *Сколько же упустили мои родители, избегая установления принятия между нами!*

Чтобы научиться принимать ребенка, родители должны избавиться от любых ожиданий. Они возникают еще во время беременности: «Это мальчик», «Этот ребенок сделает наш брак счастливым», «Эта девочка добьется всего, чего не добилась я». Все это ведет к отрицанию индивидуальности ребенка со всеми ее ограничениями и потенциалом. Родители могут принять ребенка, только отбросив сложившиеся представления и заинтересовавшись тем, каков он на самом деле. Тогда они не будут разочарованы тем, что он нарушил обещание, которого никогда не давал. Принятие безусловно, поскольку оно подразумевает признание права на принятые человеком решения и выбранный им образ жизни, даже если вы их не разделяете. Это противоположность морализаторству. Принятие — это проявление чистой осознанности. Мы видим нечто и осознаем свои чувства по отношению к этому явлению, но лишь принимаем его к сведению.

Принятие — это одобрение, хотя в некоторых направлениях психологии это слово заслужило плохую репутацию. Однако искать одобрения в детстве, да и во взрослой жизни, вполне нормально. Мы ждем одобрения со стороны тех, кого уважаем, оно создает между нами некое родство, за счет чего мы поднимаемся до их уровня; в психологии это называется преобразующей интернализацией. Одобрение — необходимая составляющая самооценки, и оно представляет проблему только в том случае, если мы в поисках одобрения отбрасываем свое истинное «я». Тогда оно работает против нас.

Люди, уделяющие вам внимание, видят и слышат вас. Люди, принимающие вас, признают вашу ценность — не относительную, а абсолютную — и полностью одобряют. Вы ощущаете поддержку всех своих начинаний, даже самых неординарных, а также своих чувств, какими бы они ни были тяжелыми, и недостатков, как бы они ни раздражали. Вас не просто терпят — вас поощряют и оберегают. Вы — это вы, и этого достаточно. Родители не ожидают от ребенка, что он будет соответствовать стандартам, а наблюдают за развитием его индивидуальности, как бы он ни отличался от них и как бы это ни шло вразрез с их желаниями. Да, люди, которые так любят, на самом деле существуют. Ваши родители верили в вас? Поддерживали вас? На них можно было положиться? Они защищали вас? Не ставили на вас крест, несмотря ни на что? Психолог Хайнц Кохут писал: «Чем более человек уверен в том, что его принимают, чем лучше понимает себя и чем более прочно усваивает систему ценностей, тем более уверенно и эффективно он сможет дарить любовь... без ложного ощущения отверженности и унижения».

ПРИЗНАНИЕ

Признание продолжает принятие: «Я восхищаюсь тобой, я восторгаюсь тобой, я превозношу тебя, я уважаю тебя, я признаю тебя и весь твой потенциал во всей его уникальности». Чтобы обрести уверенность в себе, такая поддержка необходима. Развитие начинается с достижений и их последующего признания, но стимулом для него служит вера другого человека. Родитель, который уверен в том, что его ребенок обладает огромным потенциалом, тем самым способствует

его развитию. Вера в человека, которая получает регулярные подтверждения на протяжении долгого времени, помогает ему оправдать ожидания. Люди много столетий верят в то, что вера исцеляет, поэтому случаев такого исцеления становится все больше. В этом элементе любви, как и во всех остальных, удовлетворение потребности наделяет личность соответствующим свойством.

Признание включает в себя благодарность за любую доброту или дар. Поскольку близкие отношения — это взаимный обмен, для их установления необходимо признание. Отдавая что-либо, мы инстинктивно ожидаем благодарности. Это не обывательский стереотип и не эгоизм, а желание завершить транзакцию. Без благодарности в отношениях всегда будет чего-то не хватать.

Прочитайте приведенное ниже описание осознанного признания и подумайте, знакомо ли оно вам. Некто одобряет и признает вашу безусловную ценность без зависти и собственничества и выражает эти чувства как при помощи слов, так и невербальным путем. Признание дает ощущение, что другой человек понимает ваши чувства и все, на что вы способны, а также одобряет все, что таится внутри вас. Вас хвалят, дают знать, когда у вас что-то получилось хорошо, похлопывают по плечу, если вы заметно преуспели, смотрят любящим взглядом, когда вы бываете самим собой, и благодарят за то, что вы сделали или дали, и за то, что вы просто есть.

Согласно исследованию, проведенному психологом Джоном Готтманом из Университета Вашингтона в Сиэтле, объем признания и жалоб у пар, живущих вместе, соотносится как пять к одному. Естественно, за каждой жалобой стоит неудовлетворенная потребность в одном из пяти элементов. Это

проявляется во вспышках гнева и в подавленности. «Я вижу, что тебе не хватает признания» — эта фраза была бы уместным и полным сострадания ответом на яростные жалобы партнера.

ПРИВЯЗАННОСТЬ

Давать и получать любовь — это первостепенная потребность человека. Мы выражаем это чувство на эмоциональном, духовном и физическом уровне. Нежное прикосновение или объятие любимого человека проникает до самого сердца и лечит душу. Любовь прогоняет все страхи, даже самые сильные.

Любовь нельзя описать одним способом, который будет понятен всем, потому что все переживают ее по-своему. Не существует любви вообще — есть много разных ее проявлений, переживаемых каждым отдельным человеком. Любовь познают, когда впервые чувствуют себя любимыми. Это чувство запоминает каждая клеточка тела, и, когда человек влюбляется, он пытается воспроизвести свой изначальный опыт.

Если вы впервые ощутили любовь, когда вас утешали, доверились вам, уделили вам внимание или сделали подарок, впоследствии эти действия вы будете воспринимать как подтверждения любви. Для одного человека любовь — это подарки, и он будет просить у других какую-нибудь вещь или просить о помощи. Другому человеку достаточно, чтобы кто-то ему подмигнул, и вот он уже без памяти влюблен, хотя подмигнувшему просто попала в глаз соринка.

У взрослых людей любовь — это повторение прошлых переживаний. Мы хотим, чтобы нас любили так же, как в детстве. Большинство знают, как получить любовь, — достаточно

научиться просить ее. Партнер не умеет читать мысли. Необходимо сказать ему, какая любовь вам подходит. Не только вы учитесь партнера любить вас, но и сами учитесь любить его. Из этого следует, что любовь — это не столько сентиментальная реакция, сколько сознательное решение давать и получать, прибегая к неповторимым и не всегда простым способам.

Психоаналитик Хайнц Кохут писал: «Мать смотрит на телесные проявления ребенка сияющим взглядом». Любят целиком, вместе с формой тела, прической и стилем одежды, даже если они не отвечают мимолетным представлениям о прекрасном. О том, кто мы есть, больше говорит внешний вид, чем то, что мы делаем. В близкие отношения вступают с живым человеком, а не с набором гениталий и не с красивыми словами, сулящими любовь. Взрослые видят красивое тело и думают: «Вот бы потрогать!» Но с чего мы решили, что наши потребности удовлетворит милая мордашка? К человеку влечет интуитивно, и в этом большую роль играет физический и психологический опыт человечества. Здесь мало личного. Отпустить эго означает не воспринимать все слишком лично.

Английское слово *affection* (привязанность) образовано от *affect* — чувство. Под привязанностью понимается близость как на физическом, так и на чувственном уровне. Это широкий диапазон тактильных ощущений — от объятий до секса. Кроме того, привязанность проявляется в характере чувств: радушие, заботливость, предусмотрительность, игривость, романтические жесты, такие как цветы или поздравление в памятные даты. Привязанность начинается с искренней симпатии.

Если привязанность имитируют ради сексуального контакта, это манипуляция. Во взрослых отношениях интимность бывает без секса, но секс всегда интимен. На романтической стадии привязанность проявляется в основном как желание близости, а на этапе конфликтов она принимает форму терпеливого обсуждения взаимных претензий. В сексе объединяются все пять элементов любви. В здоровых отношениях секс подразумевает внимание, принятие, признание, привязанность и полную свободу действий.

Как взрослый человек с богатым опытом я знаю, что секс с человеком, который ведет себя в постели как обычно, отличается от секса с тем, кто проявляет себя особенным образом благодаря возникшей между вами особенной связи. Настоящая любовь — это не товар массового производства, а уникальное изделие, созданное любящим для любимого. Расставаясь с тем, кто нас действительно любил, мы скорбим о потере этого особого чувства.

Привязанность подразумевает близость, любящее присутствие. Настоящая привязанность — это когда человек хочет быть рядом как можно чаще. Не неразлучно, а регулярно. Это противоположность дистанцированию и одиночеству. Ребенок чувствует себя брошенным каждый раз, когда взрослый замечает дистанцию между ними, но ничего не предпринимает и не говорит, чтобы ее сократить. Когда ребенок вырастет, он скажет: «Я чувствовал, что меня бросили, когда мама видела, что мне плохо, но не утешила» или «В детстве, когда меня обнимали, мне казалось, что у меня что-то отбирают. Именно поэтому, когда меня трогают, я боюсь потерять себя». Думая о своих страданиях и о проблемах родителей, которые привели к тому, что они вели себя с вами именно

так, вы начинаете сочувствовать себе и другим участникам вашей печальной истории.

Осознанность — это путь к любящему присутствию. Осознанный контакт без всяких условий дает нам пять элементов любви. Ему не мешают производные эго: страх, требовательность, ожидания, осуждение и желание взять ситуацию под контроль. Знакомо ли вам приведенное ниже описание осознанной привязанности?

Вас любят таким, какой вы есть. Потребность в привязанности удовлетворяется постоянной безусловной любовью и регулярными проявлениями симпатии как на вербальном, так и на физическом уровнях. Как утверждал Фрейд, именно это дает ощущение уверенности в своих силах: «Получить любовь матери — все равно что стать конкистадором». В детстве физический контакт не имеет сексуального подтекста, поэтому можно чувствовать себя в безопасности и ощущать, что вас ценят за то, какой вы есть, а не за то, что вы удовлетворяете неприемлемые потребности родителей. Каждая клеточка маленького тельца знает разницу между поддерживающим объятием и неуместным прикосновением. Каждый понимает, когда ему дают и когда у него отнимают.

Сострадание есть форма привязанности. Это любовь в ответ на страдания, готовность признать чужие муки и сочувствовать им, прожить их вместе. В этом явно выражено желание утешить, а это верный признак любви. Всякое сочувствие, которое мы получаем на протяжении всей нашей жизни, эквивалентно родительской заботе.

В детстве мнение родителей очень важно, поэтому при отсутствии любви ребенок чувствует, что недостойн ее и сам в этом виноват. Впоследствии ему будет казаться, что быть

любимым — значит соответствовать стандартам, что любовь связана с чувством долга. Можно всю жизнь так относиться к партнеру и не подозревать, в чем причина.

Один в поле не воин, и привязанность лишь часть любви. Безопасность и утешение без возможности свободно принимать собственные решения воспринимается как проявление недоверия.

СВОБОДА

Находясь в безопасном окружении в первые годы жизни, ребенок узнает, что он может быть собой и может выражать любые нужды и желания. Родительские объятия должны быть достаточно широкими, чтобы вместить всю личность ребенка. Мир кажется ему дружелюбным, устойчивым и цельным, поэтому у него развивается способность самостоятельно находить утешение при помощи внутреннего родителя, который всегда примет и поймет, что бы ни случилось. Став взрослым, этот человек ищет здоровые отношения — такие, где получает все пять элементов любви.

Настолько счастливое детство бывает не у всех. Некоторые родители придерживаются строгих правил насчет питания, сна, одежды и внешнего вида. Все это делается ради удовлетворения собственных потребностей или в угоду стереотипам, из чувства уверенности, что именно это необходимо для здоровья ребенка. В такой среде небезопасно быть собой, из-за этого можно лишиться любви тех, от кого зависишь. Тогда ради любви ребенок приносит в жертву себя. Фальшивое «я» в конце концов уступит место подлинной близости. Если быть собой в детстве все время было опасно,

во взрослом возрасте чувствуешь себя самозванцем и не веришь в свои силы. Жить в соответствии с чужими желаниями и ожиданиями — то же самое, что детенышу лебедя пытаться стать уткой, оттого что его занесло в утиный пруд. Фальшивое «я» — конформист и мастер маскировки.

Психологически здоровые взрослые развивались в адаптивной среде, а не в жестких рамках. Ранние потребности (как и все прочие) лучше всего удовлетворятся в атмосфере благожелательности и всепрощения. В таком саду буйно расцветают крокусы, лепестки которых — это личная стабильность и способность заботиться о себе. Они помогут строить близкие отношения во взрослой жизни. Отсутствие свободы в детском возрасте приводит к выбору контролирующего партнера, при этом человек убеждает себя: «Надо делать, что говорят, а то будет хуже». Люди не замечают, когда ими пытаются манипулировать. Им кажется, что внешне все хорошо, тогда как от них постоянно чего-то требуют.

Но, даже вынужденно находясь в подчинении, мы когда-нибудь сможем обрести внутреннюю свободу и настаивать на том, чтобы принимать решения совместно, а не в одностороннем порядке, и сотрудничать, а не подчиняться. Подчиняться означает считаться с чужими потребностями, принципами и желаниями в ущерб своим. Подчинение может закончиться мятежом.

Здоровый человек не позволяет другим контролировать себя, но, понимая, что для них это компульсивная тяга, сочувствует им. Желание все контролировать чаще всего непреодолимое, точнее даже неконтролируемое. Люди, склонные к контролю, не хотят никого обидеть, но машинально берут на себя ответственность за всех и за вся. Им невыносимо

страшно пускать происходящее на самотек. Чтобы освободиться от потребности в контроле и чтобы начать сострадать таким людям, понадобится программа духовного развития. Надо подключить силы, превосходящие это, потому что само по себе оно не уступит и не станет терпимее.

Йейтс писал про влюбленного человека, который «любит в тебе душу пилигрима». Оставаться свободным — значит поощрять энтузиазм и страсть в других, а не топтать их в угоду себе или во имя безопасности. Душа пилигрима тянется к странствиям. Давать свободу — значит отпускать человека, если ему нужно отдохнуть от нашего общества или расстаться. Этот элемент любви требует мужества. Как писала Эмили Дикинсон: «Они мне рот заткнули прозой, так в детстве — помнится — меня в чулан сажали — добивались, чтобы послушной стала я»*. Судя по ее стихам, «они» не преуспели. У некоторых людей есть природная способность сопротивляться контролю, другие научились этому самостоятельно в процессе жизни, чтобы не позволять другим мешать их становлению. «Она не дает мне быть собой» превращается в «Ей меня не остановить». Это применимо и к любви. «Он не позволяет себя любить» может превратиться в «Он не помешает мне любить его». Безусловно, это и есть главный ключ к силе личности.

Знакомо ли вам приведенное ниже описание?

По мере вашего развития вы инстинктивно стремитесь перепробовать весь диапазон занятий и эмоций, а психологическая атмосфера, царящая у вас дома, дает вам возможность быть собой, иметь собственные мысли и выражать их без

* Пер. А. Кудрявицкого.

боязни наказания, а также делать собственный выбор, даже если он противоречит правилам. Вы свободно выполняете две главные задачи стадии созревания: отделяетесь от родителей и развиваете свою уникальную личность. Отношениям ничто не грозит, как бы вы себя ни повели. Вы думаете: «Я всегда знал, что могу здесь говорить и чувствовать все, что угодно». Родители позволяют вам видеть, говорить, общаться, касаться, отделяться, защищаться, развивать свои таланты, иметь собственные отношения и интересы.

Вам редко говорят: «Тебе нечего бояться», «Не стоило расстраиваться, злиться (или даже радоваться)», «Как ты смеешь отказываться?» Когда отношения в паре или в семье базируются на любви, каждый, кто в них состоит, — цельная личность. Это альтернатива контролю, порождающему фальшивое «я».

Если вы не получили дар свободы, то, вероятно, слышали: «Ты не добьешься таких успехов в школе, как твой брат». Вы чувствовали, что ни в коем случае нельзя что-то говорить, когда были ребенком? Задумывались о том, как повысить свою значимость в семье? Вы осознавали, что для этого достаточно быть собой? Родители говорили вам, что мир опасен («Надо всегда быть начеку»), вместо того чтобы сказать: «Ты сможешь позаботиться о себе»? Окунувшись в школе в атмосферу страха и контроля, вы не удивились этому, поскольку вас учили, что в жизни все так устроено?

В чем разница между контролем и установлением границ? Контроль делает вас таким, каким вас хотят видеть другие, а границы обеспечивают вам безопасную возможность быть собой. Как ни парадоксально, но свобода невозможна без границ. Они очерчивают пространство, в котором нам

комфортно. Сначала границы — это материнские объятия, а затем слово «нет». Даже в убежище имеется дверь, которая запирается на замок, — иначе как оно было бы безопасным?

Свобода и уверенность в себе связаны: когда вам не разрешают выражать потребности и желания, вы теряете веру в то, что они имеют право на существование, и в то, что у вас есть право на собственное мнение. Вы живете, следуя правилам и скрывая свои истинные желания. Целью жизни вы выбрали служение окружающим в ущерб себе.

Если в семье вы ощущали свободу, вам проще довериться поддержке со стороны авторитетных фигур, таких как учителя и психологи. Это осознанное признание авторитетов, без обвинений и однобоких суждений — элементов эго, противостоящих авторитетам. Как вы уже знаете, при преобразующей интернализации родители постепенно перекладывают часть полномочий на ребенка. Это важно для формирования стабильного ощущения собственного «я». Мы открываем то, что в пьесе «Мера за меру» Шекспир назвал «величием неузнанным вашим». Авторитеты и иерархия в человеческом сообществе нужны и полезны в том случае, когда они позволяют проявлять инициативу, но не порабащают и не унижают. Религиозные и общественные авторитеты сродни заботливым родителям: они делают хорошее дело и заслуживают уважения.

Безусловное присутствие и пять установок эго

Пять элементов любви являются компонентами безусловного присутствия. Но существуют пять ментальных привычек,

которые могут помешать безусловному присутствию и заставить нас почувствовать себя нелюбимыми. Это непроизвольные мыслительные реакции, которые встречаются довольно часто. Подобно хулиганам, они без спроса врываются в чистое переживание происходящего и вторгаются в общение с другими людьми. Духовные практики осознанности спасут вас от подобных вторжений.

Вот пять фундаментальных установок эго, мешающих присутствию в настоящем и искажающих реальность.

- Страх или беспокойство о ситуации или о человеке: «Я вижу в тебе угрозу или боюсь тебе не понравиться, поэтому на всякий случай защищаюсь».
- Желание, чтобы момент или человек соответствовали нашим требованиям или ожиданиям, оказали эмоциональную поддержку или исполнили желание: «Я пытаюсь извлечь пользу из ситуации / использовать тебя в своих целях».
- Суждение принимает форму восхищения, критики, шутки, нравоучения, позитивного или негативного искажения, цензуры, навешивания ярлыков, лести или обвинения: «Я одержим своим мнением о тебе / об этом».
- Контроль начинается с того, что мы навязываем свое мнение или планы другим людям: «Я ожидаю определенного исхода, и мне надо исправить, переубедить или изменить тебя или хотя бы дать тебе совет».
- Иллюзии застыт реальность и проявляются в форме отрицания, проекций, фантазий, надежды, идеализации, обесценивания или желаний: «У меня есть

сложившееся представление о тебе, и оно заслоняет настоящего тебя». (Самое большое заблуждение в жизни заключается в том, что мы существуем отдельно от мира.)

Даже если любая из этих пяти интерпретаций, принятых на редакционном совещании нашего эго, верна, она все равно мешает нам воспринимать настоящее. Она показывает реальность сквозь призму личной драмы, поэтому объективный взгляд невозможен. Такие установки создают карму. Врата к просветлению открываются, когда осознанность прекращает этот спектакль хотя бы на минуту. Врата к эмпатии и состраданию распахиваются, когда мы наблюдаем человеческие переживания, даже самые неприглядные и уродливые, без осуждений и страха. У обоих врат мы произносим: «Сезам, откройся!» — говорим безусловное «да» реальности.

Пять установок эго сами по себе не плохи. Они как неутомимые пираты, которых можно нанять в плавание на непобедимом корабле осознанности. Не прогоняйте их, а перенаправьте их энергию в мирное русло. Например, страх можно превратить в разумную осторожность. Желание стимулирует контакт. Суждение может стать рассудительной оценкой. Контроль необходим в большинстве повседневных ситуаций. Фантазия — это трамплин для воображения и творчества. Извлекайте пользу из установок, и они станут вашими друзьями.

Дарить пять элементов любви невозможно, пока действуют установки эго, потому что они препятствуют искреннему общению и показывают реальность в искаженном виде. В книге я буду называть ментальные установки слоями эго.

Мы не в силах запретить разуму обращаться к ним, но осознанность снижает их влияние и помогает вовремя одернуть себя. Осознанность скорее охранник, чем поводырь: она обезвреживает тех, кто стремится захватить реальность, и тем самым позволяет нам спокойно двигаться дальше.

Давая другим пять элементов любви, мы полностью присутствуем здесь и сейчас. Из этого возникает близость. Навязываясь другим со своими пятью установками, мы преследуем личные цели и тем самым увеличиваем дистанцию. Ради возникновения близости стоит покинуть те края, где эго любит расслабляться, и отправиться в рай осознанной любви.

Безусловное присутствие любящего человека влияет на наше прошлое и исцеляет сохранившееся с детства ощущение ненужности. В то же время ожидать постоянного, полного и безусловного присутствия нельзя ни от кого. Оно длится минуты или часы, но в конце концов ментальные установки дают о себе знать. Остается лишь тень присутствия, «король из пестрых тряпок». Будь мы цельными и самодостаточными личностями, у нас не было бы стимула отправляться в путь, чтобы сделать жизнь прекрасной. Взрослые знают об этом. Религия заботливо уверяет нас в существовании вечного и безусловного любящего присутствия — цельного, а не частичного. Зрелая религиозность проявляется в том, что такое присутствие мы ощущаем в душе. И снова, на этот раз уже в религиозном смысле, круг замыкается на нас, и другие люди становятся для нас только партнерами, а не кормильцами.

Наконец, запомните, что, когда вы не знаете, что представляет собой та или иная сущность, это совершенно нормально. Способность выносить неопределенность Китс называл «отрицательной способностью», «умением находиться под

покровом загадок, тайн и сомнений, без неустанных попыток усмотреть в них факты и причины». Именно так мы действуем, когда нами руководит осознанность: умиротворенно пребываем в состоянии неопределенности. Тогда истинный смысл происходящего вызревает постепенно, в положенное время. Это альтернатива неистовому желанию эго кое-как состряпать смысл из имеющегося лексикона и стандартных установок.

Установки служат упрощению, тогда как каждое реальное событие и каждый человек обладают бесконечным и неохватным потенциалом, выходящим за любые мыслимые границы. Без установленных разумом ограничений мир прекрасен и восхитительно неоднозначен. Радость — это энергия, порождаемая отсутствием установок. Мы больше не чувствуем себя обязанными понимать мотивы других людей. Мы наконец достаточно свободны, чтобы стать полностью осознанными.

ПРАКТИКА: ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

Практика — это не принуждение себя к самосовершенствованию, а раскрытие своего потенциала. Предлагая вам практики, я преследую одну-единственную цель: предоставить вам проверенные средства. Они помогают укрепить психическое здоровье и способствуют духовному развитию каждого человека — одинокого, находящегося в отношениях или открытого целому миру. В этих практиках психологическая и духовная работа происходит не последовательно, а одновременно. Работая над собой в психологическом плане, мы развиваем духовность, а духовные практики улучшают психическое самочувствие. Пары могут заметно укрепить свои

отношения при помощи этих практик. Совместные духовные практики развивают связь на душевном уровне. В конце концов, родственные души — это те люди, чьи духовные пути пересеклись. Медитировать вместе — почти то же самое, что обниматься в постели, поскольку осознанность — лучший инструмент коммуникации и лучший способ разрешения проблем в союзе. Так что это еще и практика отношений.

Практические разделы книги состоят преимущественно из вопросов, призванных подтолкнуть вас к принятию и осознанию своей собственной правды. Отвечайте на них письменно в дневнике или, если хотите, вслух партнеру. Если в процессе работы у вас возникнут совместные договоренности о переменах в отношениях, тем лучше. Но вы должны работать только над собой. Не пытайтесь судить поступки или слова партнера и тем более менять его.

Целесообразно будет обсудить практики с кем-то, кроме партнера, кому вы доверяете, чтобы применить новые знания в общении с друзьями и знакомыми. Эта программа создана не только для улучшения интимных отношений — она освещает путь любви ко всем окружающим.

Психологическая работа и духовные практики неотделимы друг от друга. Очень важно прилагать собственные усилия, но вам понадобится и божья милость — помощь высших сил. В начале каждой практики признавайте возможность помощи сил, более могущественных, чем эго. Полагая свои усилия частью чего-то большего, вы чувствуете, будто вас поддерживают, укрепляют и защищают.

Практика поможет вам стать здоровым взрослым человеком, умеющим любить. Помимо этого, вы увидите, в чем состоят ваши ограничения в любви и как вы неосознанно

ей сопротивляетесь. Наблюдая за тем, как реализуется ваш любовный потенциал и как вы преодолеваете барьеры на пути к ней, вы повысите собственную самооценку. Каким бы ущербным вы себя ни считали, вы сможете обрести целостность. Слова и практики, используемые в этой книге, позволят вам восстановиться и перейти к новым настройкам, которые помогут унять боль.

В практических разделах развиваются идеи и темы, затронутые в каждой главе, поэтому я рекомендую их к прочтению, даже если вы не собираетесь выполнять упражнения. Практики дополняют и обогащают текст. Обратите внимание, что все практики выполнять не обязательно: одни разработаны для интровертов, другие — для экстравертов, а некоторые предназначены для решения конкретных проблем и потому пригодятся не всем. Но я полагаю, что книга принесет вам больше пользы, если вы попробуете хотя бы несколько практик из каждой главы. Выбирайте те из них, которые интересны вам, кажутся вам новыми и подходят к вашим обстоятельствам и характеру. Вы заметите, что ваши отношения — и вы сами — станут богаче во всех проявлениях.

И наконец, отмечайте телесные ощущения во время чтения книги и выполнения практик. Они подскажут, над чем следует поработать, что вас сдерживает и что дает вам чувство безопасности.

ЕЖЕДНЕВНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Первая практика — это ежедневная медитация. Начните с нескольких минут в день и стремитесь к идеальному минимуму — двадцати минутам. Лучше выполнять медитацию вместе с партнером, но можно это делать и одному. Сядьте

в спокойном месте, закройте глаза или оставьте открытыми, руки положите на колени или на бедра. Следите за дыханием. Если в голову придут какие-нибудь мысли, отметьте их появление и снова сосредоточьтесь на дыхании. Не пытайтесь перестать думать — достаточно, заметив мысль, вновь перевести внимание на дыхание. Закончив медитацию, медленно встаньте и попробуйте сохранить появившееся ощущение осознанности в течение дня. В конце концов дыхание станет более интересным и осязаемым, чем ваши мысли.

Существуют разные техники медитации и позы для этого занятия. Выбирайте любые подходящие вам. Литература: «Сознание дзен, сознание начинающего»^{*} Сюнрю Судзуки, *The Path of Insight Meditation* («Путь к инсайт-медитации») Джозефа Голдштейна и Джека Корнфилда, *What Is Meditation?* («Что такое медитация?») Роба Нерна и «Мысли без мыслящего»^{**} Марка Эпштейна.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КОНТРОЛЯ

Здоровый контроль — это ответственное отношение к жизни. Например, вы не бросаете руль, когда управляете автомобилем, потому что это опасно для жизни. Невротический контроль — это подчинение компульсивной потребности приводить все и вся в соответствие со своими желаниями. Контроль — то, что нам нужно, когда жизнь ставит жесткие условия, с которыми мы не справляемся. Мы пока еще не можем сказать самим себе: «Подожду и посмотрю, что из этого можно извлечь. Как я заметил, это делает меня сильнее». Соглашаясь на новый опыт,

^{*} Судзуки С. Сознание дзен, сознание начинающего. М. : Альпина Паблишер, 2013.

^{**} Эпштейн М. Мысли без мыслящего. М. : Деком, 2003.

вы обретаєте силу. Сможете ли вы меньше контролировать и посвятить себя настоящему?

ОТКРЫТОСТЬ К ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Если вы хотите стать более любящим человеком, нужно учитывать не только ту информацию, которая поступает от вашего мозга. Вы с радостью узнаете, что думают о вас близкие люди и те, кому вы доверяете. Вы открыты для любой обратной связи. Вам хочется, чтобы вас увидели по-настоящему, чтобы сошло все наносное и проявилось ваше истинное «я». Вам интересно, как другие люди воспринимают вас. В обязательство работать над собой — а это главный смысл предложенных практик — входит открытость к любой обратной связи. «Древние всегда были рады услышать про свои ошибки», — писал мастер дзен Вузу. Если ваше эго не любит отвечать за свои поступки и признавать свою неправоту, начните работать над этим. Обязательное условие такой работы — готовность отпустить эго. *Я обязуюсь искать крупицы истины в любой обратной связи.*

В качестве первого шага к этой готовности попросите партнера рассказать вам, что ему в вас не нравится, и обратите внимание, в какой момент вы начнете осуждать его высказывания, когда вам захочется контролировать его реакцию, изменить ее и так далее. Осознайте, что все это обманные маневры эго, и продолжайте слушать. Когда партнер договорит, скажите ему, что эго мешало вам слушать. Пообещайте всегда следить за ним. Попробуйте слушать сердцем, из которого исходят пять элементов любви. Как это сделать? При помощи осознанности, которую вы развиваете во время медитации, когда сосредоточиваетесь на дыхании.

Предлагаю вам практику, в которой осознанность используется для уважительного ответа на критику.

- Обратитесь к человеку, критически настроенному по отношению к вам, с сознательным намерением подарить ему пять элементов любви. Скажите ему об этом вслух и помните об этом, пока он говорит. Это любящее слушание, полезное везде и всегда.

Я внимателен к тебе сейчас.

Я принимаю тебя таким, какой ты есть в настоящий момент.

Я позволяю тебе быть собой.

Я ценю тебя за то, кем ты был и кто ты есть.

Я очень привязан к тебе, что бы ни случилось.

- Осознанно слушая, смотрите собеседнику в глаза, не обороняясь, не злясь, не замышляя мести и не стремясь доказать его неправоту.
- Признайте, что повлияли на человека и его чувства. Ничего не отрицайте из чувства самозащиты. Не преуменьшайте и не отрицайте свое влияние, ссылаясь на благие намерения. Влияние важнее.
- Пообещайте себе принять к сведению все услышанное, не воспринимая речь как осуждение.
- Возразите, если вас обвиняют, оскорбляют или унижают. Вы этого не позволите, потому что заботитесь о себе.
- При необходимости извинитесь, придумайте, что вы могли бы сделать, и попросите поддержки.

Практика развивает гуманность и делает вас более открытым и располагающим.

ВНИМАНИЕ К ПОТРЕБНОСТЯМ

В фильме «Шестое чувство» главный герой, маленький мальчик, избавился от страха привидений, когда наконец спросил их: «Чего вы от меня хотите?» Сосредоточившись на нуждах других людей, перестаешь их бояться. Потребности исходят из сердца и воспринимаются сердцем. Слушать сердцем означает прислушиваться к нуждам собеседника без страха, осуждения, критики, нравоучений, возражений и проекций. Так выглядит эффективное осознанное общение. Мы присутствуем здесь и сейчас, без вмешательства разума. Освободившись от предубеждений, мы можем вовремя заметить потребность человека во внимании, принятии, признании, привязанности и свободе. Философ Мартин Бубер употреблял оборот «эмпатическая связь» — это связь, которая возникает, когда мы наблюдаем, но не осуждаем. Перепишите приведенные ниже предложения в дневник и закончите их с любой степенью детализации.

У моего партнера есть такие привычки: _____.

Он никогда не перестанет: _____.

Полагая, что партнер не изменился или что он во всем соответствует нашему представлению о нем, мы отталкиваемся от нашего мысленного образа, не думая о реальных потребностях человека. Ситуация изменится, если подарить партнеру пять элементов любви и начать прислушиваться к его нуждам. Если человек думает, что на него уже повесили

ярлык, то не будет доверять вам и не продемонстрирует свои потребности. Общения не получится, оно закончится ссорой.

Ориентируясь на пять элементов любви, подумайте, что вам нужно от вашего партнера или друга. Спросите его, что он хочет получить от вас. Не путайте потребность с запросом, планом или насущной необходимостью. Например, «Послушай меня» — это запрос, «Мне нужно больше личного времени» — план, «Мне надо выпить» — необходимость (или скорее ваше представление о ней). Обо всем этом тоже расскажите партнеру, но затем определите, какие потребности стоят за этим. Например, за желанием, чтобы вас выслушали, может скрываться потребность в искреннем внимании, в том, чтобы человек сосредоточился на ваших словах и чувствах, проявил к вам уважение и выразил одобрение.

ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ

Вспомните, как вы чувствовали, что вас любят, когда были ребенком, и подумайте, не то же ли самое ищите во взрослых отношениях. Расскажите об этом партнеру и спросите, что для него означает любовь. Вы можете не ощущать любви, даже если ее проявляют самым искренним, но неуместным или непонятным для вас образом. Это как слышать иностранную речь и не понимать ни слова. Попросите партнера перевести: взрослым в близких отношениях надо расширять представления о том, что такое любовь, чтобы вместить в это понятие все потребности партнера. Просите о том, что вам нужно, и принимайте любовь в той форме, в которой вам ее дают, одновременно открываясь новым формам любви.

Ответьте в дневнике на следующие вопросы. Что для меня значит любить? Кого я люблю? Откликается ли в моем теле

любовь партнера? Кто впервые в жизни позволил мне почувствовать себя любимым? Отблагодарил ли я этого человека? Могу ли я объяснить партнеру, какие проявления любви мне нравятся? Могу ли я спросить его о том же? Что я буду делать с этой информацией? Я люблю как родитель, ребенок или взрослый? Я получаю любовь от родителя, ребенка или взрослого? Не получая любви, начинаешь искать ей подтверждения. И чем активнее ищешь, тем больше партнер чувствует себя как под микроскопом. Нахожусь ли я в одном из этих двух положений?

ПРИКОСНОВЕНИЕ

Взросление не отменяет фундаментальных потребностей. Каждому человеку — вне зависимости от возраста — порой хочется очутиться в объятиях. Так проявляется потребность в самоутверждении. Мы всегда ищем то, чего нам не хватало в детстве. Когда нас любят, уважают и заботятся о нас, тело этого человека становится для нас источником восстановления после пренебрежения или насилия, пережитого в прошлом.

Многие боятся, и не без оснований, потерять обретенную близость. Хочется быть уверенным в том, что потенциальный партнер заслуживает доверия, но это всегда лотерея. Если нам удастся преодолеть страх, мы можем открыться прикосновениям и познать их целительную силу. Объятия, наполненные нежным вниманием, когда мы сидим на коленях у близкого человека или рядом с ним, позволяют ощутить взаимную любовь, которой нам, возможно, не хватало в детстве. Неловко только поначалу, а потом это кажется совершенно естественным. Попробуйте пообниматься с партнером или

близким другом. Один может сесть другому на колени, а если хотите, устройтесь рядышком и почитайте эту книгу вслух. Мы никогда не перерастаем потребность в таких умиротворяющих видах близости — здесь нечего стесняться.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОДДЕРЖКИ

Эмоциональная поддержка — это предоставление другому человеку пяти элементов любви. Но как узнать, какая именно поддержка нужна партнеру в настоящий момент или в определенной ситуации? Например, если партнер плачет, то лучше его обнять или уйти, позволив побыть в одиночестве?

Маленький принц говорил: «Ведь она такая таинственная и неизведанная, эта страна слез»*. Случаются такие глубокие, непостижимые и неназванные переживания, что ты сам не понимаешь, что тебе сейчас нужно и что ты чувствуешь. Поддержка может заключаться в уважении к этой внутренней тайне. Мы можем так и не узнать, чем помочь, и тогда можем лишь процитировать Гамлета: «Терпи, душа».

Иногда чуткость принимает форму запроса. Когда партнер хочет поговорить о том, что его беспокоит, спросите его, какой поддержки он хотел бы. Такой тактический шаг, позволяющий человеку попросить о помощи, — еще один вклад в близость. Спросить можно так: «Я вижу, что ты переживаешь. Пожалуйста, скажи мне, как я могу тебе помочь», «Я хочу тебя поддержать. Пожалуйста, скажи, как мне лучше это сделать», «Я готов на все, чтобы тебе помочь. Что я могу сделать для тебя сейчас?», «Если ты не знаешь, что тебе сейчас нужно, я могу просто побыть с тобой».

* Пер. Н. Галь.

ВЫЯВЛЕНИЕ УСТАНОВОК

Любящее присутствие может принимать пять форм: внимание, принятие, признание, привязанность и свобода. Путь к любящему присутствию лежит через осознанность. Осознанный контакт безусловно дарит пять элементов любви. На него не влияют такие установки эго, как страх, требования, ожидания, осуждение и контроль. Посмотрите на приведенную ниже таблицу и запишите в дневник примеры того, как вы даете и не даете партнеру пять элементов любви. Покажите ему результаты и спросите, что можно улучшить.

<i>Пять элементов любви (основаны на осознанности)</i>	<i>Их противоположности (основаны на установках)</i>
Внимание	Игнорирование, отказ слушать, отсутствие, боязнь правды
Принятие	Желание переделать партнера в соответствии со своими планами, желаниями и фантазиями
Признание	Критика
Привязанность	Эгоизм и насилие
Свобода	Контроль, требования и манипуляции

ДУХОВНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ДАРИТЬ ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЮБВИ

Пять элементов любви являются конечной целью. Давая и получая их взамен, вы испытываете полное удовлетворение от жизни и, помимо этого, исполняете свое предназначение нести миру сокровища, обретенные в духовных исканиях. В этом смысле пять элементов можно описать следующим образом.

- Внимание означает осознание взаимосвязи всех вещей.
- Принятие означает безусловное согласие с отрезвляющими истинами бытия, жизненными фактами.
- Признание означает благодарность.
- Привязанность означает любовь к окружающим и ко всему миру.
- Давать свободу означает предоставлять другим и защищать для себя право жить без внешнего контроля.

Определения пяти элементов любви можно переформулировать в аффирмации и обещания и повторять их каждый день или даже чаще. Например:

- Я ощущаю единение со всеми людьми и природой. Я вижу их боль и радость. Все мои решения направлены на укрепление связей и сближение с ними.
- Я принимаю все истины бытия, позитивные и негативные. Я мирюсь с тем, что не могу изменить, и верю, что этот опыт будет для меня полезен.
- Я благодарен за все, что со мной было, и открыт всему, что будет. Я ценю все, что получаю.
- Я выражаю любовь каждой мыслью, словом и делом.
- Я счастлив, что могу жить в соответствии со своими потребностями, принципами и желаниями, и уважаю чужое право на это.

Попробуйте такой вариант медитации: вдыхая, произнесите (мысленно или вслух) название одного из пяти элементов любви в форме прилагательного, например «внимательный», «принимающий», «привязанный». Далее

1. С чего все началось

на вдохе перечисляйте остальные элементы или повторяйте одно и то же слово. Вместо прилагательных можно использовать наречия или глаголы. Прилагательное создает ощущение неполноты, и мы естественным образом подбираем к нему существительное. Это может быть сложная эмоция или переживание, знакомый человек или обстоятельство, с которым вы столкнулись.

Можно добавить еще одно слово на выдохе, название другого элемента любви или черты, которую вы в себе развиваете, например «внимательное сострадание», «признательное великодушие» и так далее. Или же подумайте о проблеме или человеке и, осознанно выдыхая, произнесите, например: «Я отношусь к ____ сострадательно и внимательно».

2

Любовь и не только

Зеркальная любовь

Каждый хочет получить подтверждение своего существования от другого индивида... Таясь и смущаясь, он ждет слова «да», которое позволит ему быть и которое может исходить лишь от ему подобного. Этот небесный хлеб передается только от человека к человеку.

Мартин Бубер

Мы приходим в этот мир, чтобы пережить великое множество эмоций, но способность к этому надо еще пробудить. Чувствовать может каждый, но, чтобы полноценно и безопасно прожить свои чувства, надо, так сказать, «отразиться» в другом человеке. Отзеркаливание включает в себя безусловное положительное

отношение к нашим уникальным потребностям, принципам и желаниям, а отражать это должен тот, кто осознанно дарит нам пять элементов любви. Осознанность дает нам любовь, очищенную от проявлений эго: страха, навязчивости, контроля, ожиданий, когнитивных искажений, защитных механизмов и стереотипов. Например, если мы ощущаем страх, но при этом наполнены вниманием, принятием, признанием, привязанностью и свободой, мы его, по сути, вмещаем в себя. После этого его можно безопасно прочувствовать. Противоположность отзеркаливанию — осуждение. Чем меньше мы получаем отзеркаливания, тем больше стыда испытываем за себя.

Примером отзеркаливания и его противоположности служит ситуация, когда ребенок боится в первый раз идти в школу. Его мать говорит: «Я знаю, что тебе страшно, но бояться — нормально. Я сегодня провожу тебя и немного побуду там с тобой. А когда вернусь домой, буду думать о тебе. Потом я заберу тебя и мы пойдем есть мороженое. Бойся, но не давай страху помешать тебе хорошо провести время в школе и после нее!» Впоследствии, повзрослев, этот ребенок сможет вытерпеть страх. Это чувство не означает, что нам надо остановиться. Оно лишь говорит о том, что нужно смело идти дальше, заручившись чьей-то поддержкой. Страх получил право на существование, и это право сохранится навсегда, потому что оно было отзеркалено пятью элементами любви.

Сравните этот сценарий с ответом другой матери: «Не будь плаксой! Все равно пойдешь в школу, хочешь ты этого или нет! Другие дети не боятся. А ты чего?» Первая мать отзеркалила страх и помогла ребенку пройти через него. Это позволило ему поверить в себя. Вторая мать пристыдила

и высмеяла ребенка. Он остался без поддержки, поэтому ему придется в другом месте искать отзеркаливания и чувства безопасности, которое оно дает.

Отзеркаливание также может быть реакцией на радость. Ребенок возбужденно забегает домой и взахлеб рассказывает родителям, что был сегодня лучшим на физкультуре. Они внимательно слушают его, радуются вместе с ним, обнимают, хвалят и обещают прийти посмотреть на его успехи. Противоположной будет такая реакция: «Ну хватит орать, успокойся! Посмотрим, что будет через месяц». Настроение у ребенка сразу падает. Первый ребенок вырастет уверенным в себе и сохранит энтузиазм, а второй всегда будет сомневаться в себе и чувствовать стеснение.

Стыдить — все равно что бросить человека, а стыдиться — значит махнуть на себя рукой. Теперь понятно, откуда у нас страх покинутости. Он берется из отсутствия зеркала, отражение в котором необходимо нам для эмоционального выживания. По этой же причине очевидно, почему нас так страшит уход партнера: мы будем горевать оттого, что окажемся в изоляции, без зеркала. Но когда ты горюешь при наличии поддержки, происходит взаимное отзеркаливание. Для этого все и собираются на похороны: чтобы поскорбеть вместе. Горе исцеляется, когда мы отпускаем утрату и разделяем ее с другими.

Отзеркаливая партнера, мы имеем дело с его прошлым. Когда мы достигли осознанности, мы не пытаемся его исправить, а лишь поддерживаем партнера, когда он грустит или принимает решение. Мы уважаем его свободу, но всегда готовы подставить плечо. Так родители ведут себя с детьми подросткового возраста: информируют о вероятных

последствиях их решений и дают свободу выбора. Мать не предотвратит ошибки дочери, но может помочь ей разобратся с последствиями.

Отзеркаливание способствует эмоциональному выживанию: мы получаем ресурс, благодаря которому сложные обстоятельства, через которые приходится пройти, не отравляют нам жизнь. При слабом отзеркаливании или вовсе без него нам кажется, что мы должны настроиться на партнера, иначе связь с ним, которая представляется огромной ценностью, оборвется. Бессознательное состоит не только из подавленных воспоминаний, как предполагал Фрейд: там спрятаны чувства, не встретившие понимания у партнера. Если в детстве вы получали отзеркаливание и сейчас позволяете себе выражать любые чувства соразмерно обстоятельствам, то у вас есть надежная страховка, которая поддержит вас во время кризиса. Порой в жизни приходится делать выбор, который никто не одобряет. Тогда, ради психологического и душевного спокойствия, надо либо искать поддержку, либо полностью положиться на себя. *Луна отзеркаливает на меня свет. Достаточно ли мне этого?*

Эмоционально зрелые люди благодарны тем, кто отзеркаливает то, что не было отзеркалено в их детстве. Незрелые люди высасывают из других все, что им нужно. Повзрослев, мы ищем тех, кто нас отзеркаливает, и сами обретаем умение делать это. *Ты меня отзеркаливаешь, и я этому учусь.* Это похоже на запись на носителе: ее можно скопировать, но оригинал останется у вас.

Некоторые родители боятся проявления чувств у детей. Когда сын говорит отцу: «Ты не понимаешь!» — это чаще всего значит: «Я не могу показать тебе, что чувствую, потому

что ты не сможешь справиться с этими чувствами». Сын защищает отца от встречи с теми чувствами, которые могут напугать его. Можно всю жизнь прожить в заблуждении, что окружающие слишком уязвимы, чтобы столкнуться с проявлениями наших чувств. Отчаявшись получить отзеркаливание и обрести доверие к людям, мы лишаемся всего, что делает близость возможной. Интимность — это взаимное отзеркаливание.

Пять элементов любви, как стало очевидным, удовлетворяют одну главную потребность — в отзеркаливании. Оно служит проявлением настройки, эмоционального принятия и поддержки. Когда взрослые не считаются с чувствами ребенка, он не задействует весь диапазон чувственных «частот», и часть его души остается инертной. Вспомните, как радостно встретить человека, который любит вас и принимает со всеми вашими чувствами. В отношениях с таким человеком мы открываемся и освобождаемся; иначе говоря, они складываются. В таком союзе задействована целительная сила эмпатической настройки и осознанности.

С другой стороны, любовь без принятия нас и наших чувств сеет разочарование. Кто сможет обвинить нас после этого, что мы прячем свои чувства? В конечном счете избегание близости чаще всего обусловлено страхом снова быть отвергнутым, как в детстве. Разве это не пугает?

Вынуждать другого человека уговорами и обманом отзеркаливать вас совершенно неприемлемо. У этого есть две здоровые альтернативы. Во-первых, можно попросить прямо: «Выслушай меня, пожалуйста. Можешь держать меня за руку, пока я это говорю? Ты можешь оценить то, что я сделал?» Во-вторых, открывайтесь спонтанному

отзеркаливанию — щедрому дару вселенной. Да, природа тоже нас отражает. И обнимает нас прямо сейчас. Так что отзеркаливанием мы не обделены, надо только его замечать. Доброта вселенной проявляется в учении Будды и во вселенском сострадании. Когда мы осознали, что отзеркаливание — это благодать, нам уже не страшно никогда его не получить.

Представьте образ Будды с выражением лица, полным сочувствия, и увидите, что в нем отражены все ваши радости и печали. Такое отзеркаливание может принимать две формы: отключение испуганного жадного эго и сострадание человеческой доле. Как будто высшие силы помогают нам в трудных жизненных обстоятельствах. Сознание Будды сообщает нам, что мы разъединены, но не одиноки.

Отзеркаливание порождает собственное «я», как и то, что Хайнц Кохут называл «преобразующейся интернализацией — единением с идеальным источником силы и покоя». Ребенок конкурирует с родителями за власть, но проигрывает, после чего интернализует власть родителей и, как следствие, повышает собственную самооценку. Во взрослой жизни он уже знает, как интернализировать чужую поддержку и таким образом пополнить ее ресурс у себя. Преобразующая интернализация обеспечивает нас заботливым внутренним родителем — цельным взрослым «я» — для защиты внутреннего ребенка.

Фраза «Я — Будда» служит духовной формой преобразующей интернализации. В практике поклонения Авалоки-тешваре, бодхисатве сострадания, инициация начинается с почитания и заканчивается признанием, что между нашими «я» нет преград. Храм можно считать зеркалом нашей истинной природы — сознания Будды, дыхания Бога, высшего «я».

Божественное отзеркаливает нас, потому что божественную сущность человека нельзя разрушить или повредить. Это еще одно следствие осознанности, которая освобождает нас от угнетающей связи с эго и пробуждает многогранную самобытность, вмещающую божественное и природное начало. Эквивалентом божественного начала в буддизме является бодхичитта — сознание Будды в каждом из нас.

Отрицание лишений

Комар бы отощал,
Питайся он как я,
А я была живым ребенком,
И мне хотелось есть.

...

Опять же, как комар,
Я не могла летать
И пищу добывать себе...

Эмили Дикинсон

Когда я был маленьким, моя семья жила в городе, но каждое лето на несколько недель я ездил на ферму тетушки Маргарет. В сорок два года мне внезапно привиделся (во время сеанса телесной терапии) ее холодильник — он был всегда заполнен, в отличие от холодильника у нас дома. В тот момент я осознал, как часто в детстве мне хотелось есть. В памяти это не отложилось — разницу между изобилием на ферме и голодом дома запомнило мое тело. Дети могут не признавать, что их потребности не удовлетворяются, и отрицать это всю последующую жизнь. Не является ли холодильник

метафорой эмоциональной пищи, которой у нас дома тоже не хватало? По этой ли причине у меня в кладовке всегда припасены консервы? Движет ли мной до сих пор страх дефицита? И поэтому ли я так скуп?

«Родители делали что могли» — так формулируется отрицание лишений. Но тело не обманешь. Мы чуяли нутром, чего нам недодали. Во взрослых отношениях мы продолжаем отрицать нехватку чего-либо и никогда ее не признаем и не прорабатываем. И это неудивительно, если учесть, как это непросто. Однажды испытав нужду, мы решаем: «Я не нуждаюсь в том, чего у меня нет».

Но за отрицанием скрывается безмолвный крик, сдавленное рыдание. Рациональное начало минимизирует последствия случившегося с нами на физическом, эмоциональном и сексуальном уровне, но эти последствия ощущаются каждой клеточкой тела. Оно не лжет, и его не проведешь. Для него ничего не значат отговорки вроде «Они желали добра» или «Они не нарочно». Тело понимает только «Это больно» и «Мне страшно / Я злюсь / Мне грустно / Я обессилен».

Если вдобавок к оправданию проявленного пренебрежения или случившегося предательства обелять виноватых, травма останется непроработанной. В работе над травмой рассматриваются не намерения человека, а последствия его поступка для вас. Но воспоминания могут причинять боль. Обычной реакцией на насилие является диссоциация, и, возможно, она сохранилась у вас до сих пор. Во время проработки травмы диссоциация должна прекратиться, и только вы знаете, когда будете к этому готовы.

Если в детстве вы подвергались насилию или вами пренебрегали, ваш внутренний ребенок может испытывать двойственные желания. Одна его часть стремится избавиться от прошлого, а другая — воспроизводить его и тем самым по-прежнему заявлять о неудовлетворенных потребностях. О кризисе или несчастном случае хочется рассказывать всем много раз. Повторение — это способ прийти в себя после шока. Но только проработка травмы освободит вас от прошлого. Это сложная работа, потому что в ней участвуют обе части вашего внутреннего ребенка, пока одна не победит. Да, что-то у меня внутри не дает мне быть счастливым. Как я могу остановить это?

Что нас ранит, то нас и утешает

Если первоочередные потребности человека не удовлетворялись, он может терпеть насилие во взрослых отношениях — в надежде получить больше, но не получая ничего. («Ты делаешь мне больно, но я не могу уйти».) Если в детстве, просыпаясь каждое утро, вы думали: «Меня здесь не любят, но я не могу уйти. Мне сделают больно, но придется остаться. Меня здесь не хотят, но мне некуда пойти», то и сейчас вы не сможете уйти. К сожалению, беззащитность получает ежедневные подтверждения, пока мы остаемся в травмирующей ситуации.

Родители-эксплуататоры убеждают ребенка в его дефективности, и он не сомневается в правильности их действий. «Они делали это ради моего же блага» — это согласие с насилием. Подчинение несправедливости вызывает ненависть к себе, выражающуюся в насилии, явном и скрытом. Так рождается желание мести. От ненависти к себе можно избавиться,

осознанно погрузившись в нее, не испытывая стыда и страха, и встретить ее с состраданием к себе и окружающим.

В детстве мы учимся стратегиям самозащиты — мысленным и физическим способам приучить себя к боли. Мы тренируемся убегать, оставаясь на месте. Но во взрослом возрасте эти стратегии заставляют нас застревать в нежелательных ситуациях. Какая ирония: мы защищаемся, отрицаем и диссоциируемся, но отдаемся на милость насильника.

Отзеркаливание (то есть принятие нас другим человеком) дает нам силы, а насилие их отнимает. Трудно уйти из абьюзивных отношений, потому что кажется, что они могут улучшиться. Силы высасывает уверенность в том, что уходить нельзя, и неоправданная надежда на изменение. Это заблуждения, усвоенные одновременно с привыканием к насилию и боли. Как писал Шекспир: «Я плачу о том, что боюсь потерять».

Иногда, находясь в абьюзивных отношениях, мы полагаем, что без агрессора жизнь будет не мила. Привыкнув к вечной драме, начинаешь думать, что это и есть нормальные отношения. Можно выучить партнера играть по собственным правилам, в нужный момент бросая его и возвращаясь, дразня и не давая желаемого, споря, вовлекая посторонних, изменяя, впадая в зависимость и так далее. Когда все тихо и спокойно, становится скучно, словно чего-то не хватает. Если в детстве в семье бушевали эмоции, стресс считается нормой. Мы как будто вынуждены проигрывать сценарии из прошлой жизни. Что-то внутри нас хочет это прекратить, но тяга к воспроизведению пересиливает.

Иногда насилие происходит незаметно. Сарказм, насмешки, подколки или постоянная критика воспринимаются как

фон. Бывает, что один партнер не удовлетворяет потребности другого, но и ничего плохого не делает, поэтому Адам и Ева живут дальше, не помышляя о переменах и разводе. *Он никогда не станет настолько плохим, чтобы его бросить, и настолько хорошим, чтобы удовлетворить тебя.* Мы живем надеждой на перемены, не пытаюсь ничего изменить. Если надежда на перемены не содержит четкого плана, она превращается в безнадежность и избегание перемен. Ничего не менять — тоже выбор. Партнер всячески демонстрирует: «Останься со мной, и я не дам тебе то, что ты хочешь» или «Вернись ко мне, и я не дам тебе то, что ты хочешь». Но невозможно обманываться всю жизнь. В один прекрасный день мы наконец раскроем глаза и начнем действовать. Эмили Дикинсон писала:

На юг инстинкты гонят птиц,
Когда идет мороз.
К широтам теплым, косяком,
А мы остаемся тут.

У фермерских дрожат дверей,
Мы хлебом кормим их,
Пока снега не убедят
Скорей лететь домой.

Оставаться зимовать в Новой Англии, когда разумнее лететь на юг, в Мексику, — жестокий выбор. Это хорошая метафора сохранения отношений, в которых о вас не заботятся: вам нужна буханка, а вы выпрашиваете крошки, но вам и того не достанется.

Другое дело — пожить в Массачусетсе несколько зим, а потом решить «с меня хватит» и рвануть в Калифорнию. Однако многие с детства усвоили, что жизнь не должна быть комфортной, что несчастливые отношения, не приносящие радости, — максимум, чего они достойны. С таким подходом в голову не придет мысль «с меня хватит», а будет только вопрос «какой смысл?».

Жить, подвергаясь насилию, опасно, потому что желание умереть может сравняться по силе с волей к жизни. Вы думаете: «Я ничего не могу поделать, он всегда будет так себя вести» или «Я не могу заставить ее полюбить меня», и это приводит к неутешительному выводу: «Какая разница, мне все равно». Последствием этого глубокого отчаяния могут стать падение самооценки, болезни, ожирение вследствие переедания, злоупотребление алкоголем, опасная работа или экстремальные развлечения, тяга к риску, анорексия, отсутствие веры в лучшую жизнь и в итоге — желание смерти.

Иногда люди ищут подобные отношения, чтобы не видеть собственные проблемы и не решать их. Партнер может привлекать именно этим. Мы думаем: «Он такой же поверхностный и так же боится конфликтов, как я, значит, в этом смысле я буду с ним в безопасности». В таких отношениях мы принимаем тяжкое бремя «дрожащих у фермерских дверей».

Осознанно любящие партнеры никогда не сделают друг другу больно. Они сами арестуют и посадят под стражу посягающих на сокровище интимности воришек: месть, насилие, сарказм, издевательства, оскорбления, ложь, соперничество, наказание и шейминг.

Как ко мне относились в семье?

Американский миф о крайнем индивидуализме не учитывает, насколько идентичность человека связана с его семьей. Если в самом себе вы узнаете родственников, значит, яблоко от яблони недалеко упало. Я смотрю на себя в зеркало глазами отца, ругаю жену словами матери, ласкаю детей руками бабушки. Когда я на них ворчу, манипулирую ими, контролирую и требую, я вспоминаю, как ко мне относились дома. Предъявляя претензии соседу, я вижу, что быстро завожусь, как все мужчины в нашем роду. Я унаследовал фамилию предков и на кладбище буду покоемся рядом с ними. Я покину этот мир таким, каким пришел в него. Моя жизнь — глава, а не книга.

Но все же кое в чем я отличаюсь от родителей: я извиняюсь, если обидел кого-то; лучше умею договариваться; благодаря прочитанным книгам и учителям стал более сознательным и мягким. У моих предков-иммигрантов не было такой возможности.

Идеальных семей не бывает. Самый максимум, на который мы можем рассчитывать: большую часть времени семья живет нормальной жизнью, легко решая возникающие проблемы, а если все ломается — находит возможность это починить. Нормальной я называю семью, где все члены вдоволь получают пять элементов любви и где не практикуется насилие.

Кроме того, в такой семье чувства выражают и о проблемах говорят в тот момент, когда их замечают или испытывают, причем как дети, так и родители. Родители не боятся и не считают зазорным извиниться перед детьми (и наоборот). Происходящие события терпеливо и участливо обсуждаются с учетом чувств и реакций других людей. Члены семьи

свободны в выражении эмоций, каждый разбирается с проблемами по-своему. Трудности не скрывают — в этом нет необходимости. *Кто-нибудь поинтересовался, что со мной происходит, когда в моей семье были трудности?*

Насколько полнее мы могли бы чувствовать, если бы родители делились с нами своими чувствами и страхами: «Джейн, пришло письмо от папы, из Вьетнама. Ему страшно, но мысли о нас с тобой дают ему надежду на лучшее. Мне грустно это читать. А что ты чувствуешь?» Такое приглашение к диалогу — пример осознанного отзеркаленного внимания, избавляющего от одиночества, от беспомощности и, как следствие, от страха.

Беспомощность травматична для ребенка. Другое дело — преодоление. Ребенок не может попасть в рукава куртки, а взрослый стоит рядом и не помогает. Так ребенок учится не бросать дело на полпути и добиваться результата: куртка надета. Если же ребенок выполняет по определению непосильную для него задачу и доходит до отчаяния, взрослый должен помочь. В нормальной семье ребенок преодолевает трудности и при необходимости получает помощь. Никто его за это не стыдит. Так мы учимся сопротивляться отчаянию.

В нормальной семье родители разводятся, если один из них страдает зависимостью или склонен к насилию и ничего не собирается с этим делать. Второй родитель не делает вид, что ничего не происходит, и дети никогда не становятся объектом удовлетворения неподобающих потребностей. Если родители остаются вместе, то не из-за детей, а потому что хотят этого.

Взрослея, мы учимся быть нормальной семьей для самих себя. Стать взрослым — значит обрести заботливого

внутреннего родителя, который присматривает за непослушным внутренним ребенком, защищает его от опасности и утешает. У японского поэта Исса, родившегося в 1763 году, было трудное детство. Он сочинил об этом такое стихотворение:

Не бойся,
Хилый лягушонок!
Я здесь и помогу тебе.

Часто чувство одиночества появляется не от недостатка общения, а из-за отсутствия взрослого «я», которое утешило бы внутреннего ребенка, ощущающего себя брошенным. (Чувство одиночества нормально испытывать в переходные периоды жизни, во время духовного пробуждения и поиска себя или когда мы просто отстаиваем свое мнение.) Можно воспринимать одиночество буквально и искать компанию не там, где следовало бы. Если внутренний ребенок не может рассчитывать на внутреннего взрослого, он привязывается к тому, кто или что его заменяет. Заботливый внутренний взрослый умеет утешить напуганного ребенка и ограждает нас от плохого выбора. Одиночество не исчезает насовсем, но становится терпимым. Натали Голдберг писала: «Используйте одиночество. Его боль создает потребность воссоединиться с миром. Берите эту боль и с ее помощью удовлетворяйте потребность в самовыражении: говорите — пусть все узнают, что вы за человек».

Древние римляне хорошо разбирались в сложностях семейной жизни. Они понимали, что людям в одиночку не под силу обеспечить благополучие семьи, и придумали богов, выделив каждому зону ответственности. (Боги служат

воплощением благодати, дара, помогающего преодолевать границы эго.) Богиня Веста была покровительницей семейного очага, вокруг которого все собирались, чтобы погреться или приготовить еду. Лары, духи предков, помогали родителям заботиться о детях. Пенаты были хранителями стола и кладовых, где хранились припасы. Двуликий Янус защищал входы и выходы, повернувшись одним лицом к дому, а другим к внешнему миру. Были еще боги двери, дверных петель и порога. Юнона, богиня брака и семьи, защищала души и тела ее членов. Семья жила при поддержке невидимо присутствующих высших сил. Сегодня для заботы и защиты простых смертных в домах используют религиозные изображения подобно тому, как это делали древние римляне.

Древние греки тоже обожествляли семью. В пьесе Эсхила «Агамемнон» главного героя зарубила секирой жена, пока он лежал в ванной. Он восклицает: «Секирой насмерть я сражен в моем доме!» Эта фраза отражает, как глубоко переживается предательство в семье. В Древней Греции спектакли на психологические или семейные темы ставили во время религиозных праздников. Греки не видели разницы между религией и психологией. Агамемнона убила женщина, когда он был в воде: в этом сюжете использована архетипическая тема растворения высокомерного эго в воде, осуществляемого духами в женском обличье, обычно русалками и сиренами. В алхимии растворение в воде является частью процесса превращения свинцового эго в золотое «я». Мифы и ритуалы отражают устройство и предназначение души. Это еще один признак того, что психологическую работу следует в то же время считать духовной.

Бальзам на рану

Воистину возвысимся, творя
Великое из малого. Мы вред
На пользу обернем; из бед и зол
Составим счастье. Муки отстрадав,
Преодолеем кару...

*Мильтон. Потерянный рай**

Пять элементов любви — важные компоненты эмоциональной поддержки, и, не получая их, мы ощущаем себя в физической, эмоциональной и духовной изоляции. Отсутствие любого из пяти элементов ощущается как зияющая пустота в душе, дефицит. Но неудовлетворенная потребность в том или ином элементе — это не просто дыра: боль от нее открывает врата в безбрежную пустоту. Однако быть человеком означает всегда ощущать нехватку чего-либо, и в некоторых случаях это хорошо.

Недополучение

Внимания

Принятия

Свободы

Признания

Последствия

Взгляд внутрь себя

Изучение положительных
и отрицательных свойств темной стороны
своей души

Определение своих потребностей,
принципов и желаний и ответственность
за то, чтобы поступать в соответствии
с ними

Любовь к себе и своему «я»,
распространяемая на окружающий мир

* Пер. А. Штейнберга.

2. Любовь и не только

Привязанности

Безусловная любовь к себе и другим,
щедрость в любви и проявление
инициативы

Если смотреть с этой точки зрения, неудовлетворенные потребности представляются гравитационными силами, затягивающими в глубины взрослого «я». *Когда пять элементов любви восполняют нехватку того, в чем мы нуждаемся, мы ощущаем глубокое душевное удовлетворение.* Мы обретаем себя, подобно Алисе, проваливаясь в кроличью нору. Страна чудес на самом деле находится в глубинах человеческой души, которая изобилует возможностями и не повинует логике.

Осознанность дает инструмент для преобразования душевной пустоты в потенциал. В состоянии осознанности мы видим свои проблемы без осуждения, страха, обвинений, стыда и ожиданий. Неудовлетворенные потребности дают возможность познать себя. *Осознанность демонстрирует, что дыра — это туннель, а не пещера.* Пустота становится переходным пространством, как темный коридор перед концертным залом, — частью, но не целым. Пустота означает, что нас никто не обнимает и не поймает, если мы упадем. Наша практика — это страховочная сеть, парашют, ловец во ржи. И здоровые отношения — тоже. *Какая поддержка мне нужна, пока я смотрю через дыры внутрь себя?*

Исцеление травм из прошлого заключается не в том, чтобы вспомнить боль и избавиться от нее, а в том, чтобы оставаться с ней и в ней, пока не начнется преобразование. Остаться — значит найти внутреннего возлюбленного, скрытую личную реальность. Остаться в травмирующей ситуации и подвергаться насилию — это принятие позиции

жертвы, а оставаться наедине со своей болью — духовная победа. Боль становится дорогой к уязвимости, в которой прячется наиболее ранимая часть «я». Принимая решение остаться, вы поклоняетесь ранам, как храму, который исцеляет, пока в нем находишься. На этом пути мы пилигримы, а не плотники. Если вы чувствуете боль из-за недостатка любви, осознайте свою тоску, и вам станет легче. Мы разрешаем чувству потери существовать, не заполняя пустоту, а перемещая ее внутрь себя. Это ищет любви, но прежде надо найти ее внутри себя. Тогда можно тянуться к людям от душевного изобилия, желая поделиться с ними, а не как нищие тянутся за подачкой.

Герои мифов и легенд бесстрашны, но в каждой истории есть эпизод, когда они предстают беспомощными: Робин Гуд в темнице, Джек в печи у великанов, Иона в китовом чреве, Дороти в маковом поле. Это метафоры спокойного, осознанного ожидания. Беспомощность и бездействие герои воспринимали как полезные этапы человеческого пути.

В последние десятилетия общество слишком акцентируется на том, что человеку нельзя позволять делать из себя жертву. Похоже, мы начали мыслить однобоко и забыли о том, что беззащитность и изобретательность дополняют друг друга. Становиться жертвой — опасно, позволять насилие над собой — недопустимо. Но пасть жертвой депрессии после предательства близких — нормально. Возникающее время от времени чувство беспомощности помогает отпустить это и избавиться от желания все контролировать. Настоящие герои не упускают такой возможности.

Очевидно, что потери, трудности, разочарования, обиды и предательство укрепляют дух как у детей, так и у взрослых.

Собака будет рыком отгонять от себя своих щенков, когда придет пора отлучать их от груди. Так они учатся самостоятельно добывать пропитание. В природе забота о себе познается в муках. Когда родители не разрешают ребенку что-то, о чем он просит, он растет над собой. Ограничения приучают нас договариваться. Ребенок, которому мать во всем потакает, вырастет слабохарактерным. Детям нужна «злая мачеха», как Золушке и Белоснежке, чтобы принять архетип сироты и пойти навстречу судьбе. (Обычно сиротой называют брошенных и отвергнутых родителями, но так можно охарактеризовать ту часть личности, которая пережила насилие или ощутила отсутствие заботы.)

Как говорил герой войны Том Дэли: «Порой события, которые ранят сильнее всего, освобождают нас от нездоровых чар невинности, завышенного самомнения, пассивности, насилия и зависимости». Человек должен пройти через это, чтобы не противиться развитию, не снимать с себя ответственность перед окружающими и преодолеть наконец свое эго. Даже насилие и предательство в раннем возрасте, достойные порицания, имеют свою положительную сторону и возвышают дух. Каждое негативное действие родителей по отношению к ребенку придает ему сил встретить будущее со всеми его разочарованиями и неудачами. Для этого надо лишь окунуться в прошлое и оставаться там достаточно долго, чтобы боль обернулась благом.

Противоположности постоянно следуют друг за другом. Например, открываясь радости нового опыта, мы впускаем в себя и грусть. Ребенок взрослеет, когда начинает осознавать соединение противоположностей в родителях: «Иногда мама отзывчивая, а иногда до нее не достучаться. Но я люблю

ее всегда и верю, что она тоже любит меня, что бы ни случилось». У всех есть положительный и отрицательный опыт взаимодействия с родителями. Если, глядя в прошлое, вы видите только плохое или только хорошее, значит, вы не повзростели достаточно, чтобы принять двойственность вещей.

Без пережитого нами предательства у нас не было бы стимула уходить из дома, искать свой путь и обретать самостоятельность. Иосиф не попал бы в рабство и не нашел бы свое место подле фараона. Такие парадоксы поджидают нас повсюду: Данте написал «Божественную комедию» после изгнания из любимой им Флоренции. Гомер и Мильтон сотворили свои шедевры после того, как лишились зрения. Бетховен уже глухим создал свои великие квартеты. Все самое лучшее они создали после большой утраты. Мы тоже творцы, и наша участь — испытания. Болезненное прошлое не вычеркнуть, но нам не придется проживать его заново. Мы не можем забыть, но в наших силах не цепляться за былое.

В египетском мифе Осириса порубил на куски его темный брат Сет. Жена Осириса Исида собрала куски вместе, и он стал бессмертным. Постоянные нападки на наше «я» рубят его на куски. Какое-то время мы так и живем, но потом собираем себя заново и обретаем целостность. Древние шаманы проводили обряд инициации для мужчин, подвергая их ритуальному нанесению увечий. Христос, Дионис, Осирис, да и мы сами осуществили переход от унижения и насилия к уверенности в себе и сострадательной любви, раздробившись и восстановившись. Путь к любви лежит через руины.

Может показаться, что вы — воплощение всего плохого, что с вами случилось, но это верно только в том случае, если

вы не работали над собой. На самом деле все случившееся плюс работа над собой — необходимые условия для того, чтобы мы стали такими, какими нам суждено. В здоровых отношениях мы можем без опаски попросить: «Побудь со мной в моем хаосе не для того, чтобы избавиться от него, а чтобы помочь мне вытерпеть это». Оставаясь наедине с собой или, иначе говоря, наделяя себя пятью элементами любви, вы возвращаете себе силы, которые таятся под гнетом боли. Это полезнее любых попыток отыскать корни проблемы. В этом заключается разница между агрессивным нападением и ненасильственной любовью, которая встречает агрессора лицом к лицу.

Где-то глубоко внутри нас, за болезненной чувствительностью, нездоровыми наклонностями и оплаканными ошибками, скрыто неистребимое стремление к росту. Мы никогда не теряем безусловной любви к свету, потому что сотканы из него. Испытания и предательства встречают нас на пути развития, как и всех мифических героев. Раз у каждого врат на этом пути стоят такие силы, значит, каждая сила открывает какие-то врата. Обряд посвящения не обходится без шрамов. У примитивных народов они были настоящими, а сейчас молодежь предпочитает татуировки и пирсинг.

Дабы в душе не поднимался протест против жестокого закона мироздания, разве не испытываем мы психологической потребности найти положительные стороны в мучительном опыте, что способно привести к перерождению личности и в конечном счете к принятию?.. Страдания страшны и отвратительны, но они даны нам как главенствующий принцип активной гуманизации и обожествления мироздания.

Тейяр де Шарден

Героический путь

Архетип героического пути не похож на перемещение из пункта А в пункт Б, как в американском футболе, где цель — движение от линии розыгрыша до гола. Это перемещение из точки А в точку А в тысячной степени, как в бейсболе, где игроки переходят из дома в дом, набирая очки.

Этапы героического пути соответствуют фазам отношений. Герой покидает знакомые места, проходит ряд испытаний и возвращается домой с супругой, богатством, амулетом или целительной силой. Отношения тоже начинаются с ухода из семьи, из привычных условий, далее происходит ряд конфликтов на неизвестной территории, после чего следует возвращение домой, но на этот раз уже с надежным партнером. Детские потребности аналогичны тем, которые мы ощущаем во взрослых отношениях, и пройденный путь возвращает нас в начальную точку, но уже без страха одиночества, заставившего нас покинуть дом. Препятствия на пути к достижению близости, принимающие форму конфликтов на стадии притирки партнеров друг к другу, становятся мостиком к единству и преданности, если эти конфликты удастся своевременно разрешить. Препятствия на пути и есть сам путь. Взрослая любовь — это цель путешествия, которое совершает человек. Герой должен найти партнера и полюбить, после чего вступить в отношения со всем миром. Любая практика, психологическая или духовная, готовит к просветлению и служению миру. Любовь есть путь от одиночества через близость и противостояние к единству.

Финальный этап пути, как и кульминация счастливых отношений, — это возвращение в отправную точку

с благословенными дарами любви, мудрости и исцеления, которые следует передавать дальше. Маршрут этого личного путешествия проводит нас от непомерно раздутого эго к щедрому и цельному эго. После этого мы готовы к выполнению высшей задачи — стать связующим звеном между высшим «я» и всеми остальными людьми. Мы умножаем таланты, которыми одарены с рождения. Неся в мир сострадание, мы делаем его лучше, чем он был, когда мы в него пришли, а значит, выполняем свое эволюционное предназначение.

ПРАКТИКИ

ПРОВЕРКА БЕЗОПАСНОСТИ

Выберите любой вопрос и запишите ответ на него в дневнике. Могу ли я быть собой и быть любимым с этим партнером? Дают ли мне эти отношения достаточную степень безопасности, чтобы скрытые части моего «я» вышли наружу? Будет ли мой партнер любить и принимать меня даже тогда, когда я проявляю свои худшие черты и выражаю самые непривлекательные эмоции?

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ

В каждой фазе жизни прослеживается влияние неудовлетворенных в детстве потребностей. Наша задача не в том, чтобы от них отказаться, а в том, чтобы считаться с ними, работать над ними и привлекать к этой работе партнера, если он готов к этому. Вы не рвете узы с родителями, а укрепляете связь с партнером. Как сказал Шекспир в пьесе «Король Лир»: «Кто страдает в одиночестве, страдает больше других».

Задайте своему партнеру такие вопросы: «Я сбился с пути. Ты можешь помочь мне вернуться обратно? Рядом с тобой я могу чувствовать себя в безопасности, испытывая и демонстрируя неудовлетворенные потребности из раннего детства? Возможно ли между нами взаимное отзеркаливание? Вынуждаю ли я тебя чувствовать то, что я сам не в силах пережить, чтобы ты помог мне в этом разобраться? Делаешь ли ты то же самое? Как мы можем с этим справиться и остаться вместе? Какие мои чувства отзеркаливаешь ты? Какие твои чувства отзеркаливаю я? Каких чувств мы боимся друг в друге?»

ВЗРОСЛЕНИЕ

Взрослые люди не ожидают, что партнер будет удовлетворять все их потребности. Максимум для взрослых — это 25% (детская доля составляет 100%). Остальные 75% человек восполняет самостоятельно и с помощью семьи, друзей, карьеры, увлечений, религии и духовных практик, а также домашних любимцев (собаки — лучшие источники пяти элементов любви!).

В медитации, по утверждению Чогьяма Трунгпы Ринпоче, 25% внимания отдается технике, 25 — расслаблению, 25 — самоподдержке и 25 — предвкушению. Он проводил аналогию с кинотеатром, где 75% внимания уделяется фильму, а остальное — попкорну и компании. Разделенное таким образом внимание дарит более приятные переживания, чем принесла бы полная сосредоточенность на фильме. Говорят, полбуханки хлеба лучше, чем ничего. А четвертинка, получается, секрет успешных отношений.

В дневнике или вместе с партнером ответьте на следующие вопросы. Каковы источники удовлетворения моих

потребностей и какой процент приходится на каждый из них? Каковы твои источники и сколько процентов они тебе дают? Как я отношусь к словам Чехова: «Если вы боитесь одиночества, то не женитесь»? Моя потребность в пяти элементах любви соразмерна взрослой дозировке? Она изменилась с детства (как потребность в молоке)? Достаточно ли мне умеренного (взрослого) объема внимания? Или мне его недостает? Я настаиваю на нем? Радовался ли я на свадьбе, когда каждая клеточка моего тела была готова разрыдаться от случившегося? Согласен ли я с утверждением Генри Дэвида Торо: «Я приду к тебе, друг мой, когда ты уже не будешь мне нужен. Тогда ты обретишь дворец вместо богадельни»?

ВЫБОР ВАРИАНТОВ

Соответствует ли таблица ниже вашему опыту? С какими утверждениями вы согласны?

Без отзеркаливания внутренний ребенок выбирает одно из двух

Ищет доверительные отношения с отзеркаливанием	Вступает в отношения без доверия и отзеркаливания
Считает травму трамплином	Считает травму проблемой
Восстанавливается от пережитого в прошлом и преодолевает боль	Повторяет прошлое и цепляется за него
Не боится неизведанного	Держится за привычное
Оставляет переживания позади	Переживает одно и то же многократно
Надеется на лучшее в отношениях	Считает, что отношения все равно закончатся

ЗАБОТА О СЕБЕ

Насилие, перенесенное в раннем возрасте, снижает способность заботиться о себе и особенно о своем здоровье. Как

вы воспринимаете предупреждения о последствиях вредных привычек? Взрослому достаточно прочитать надпись на пачке сигарет, чтобы задуматься о необходимости бросить курить. А обиженный внутренний ребенок, нашедший еще один способ убить себя, думает: «Наплевать». Запишите в дневнике, что вы думаете по этому поводу.

ОТКАЗ ОТ НАСИЛИЯ

Близость делает человека открытым чужим чувствам. Но это не значит, что он позволяет плохо с собой обращаться. Он скажет: «Ой, больно» — тому, кто его заденет, а в случаях физического насилия немедленно уйдет и обратится за помощью. При долгосрочном дискомфорте в отношениях помогает следующее: позвольте себе терпеть тридцать дней эмоциональной боли, а потом поговорите с партнером или психологом. Что вы выбрали — тридцать дней или пятнадцать лет?

Бывают случаи, когда не следует бороться с окружающими, но терпеть насилие и неуважение не стоит. Например, если на семейном торжестве подвыпивший родственник начал к вам придирается, вы можете не требовать, чтобы он замолчал, но и слушать его вы не обязаны. На больших собраниях, когда все уже достаточно выпили и разумные доводы ни на кого не действуют, лучше просто встать и уйти. Этим вы никого не наказываете и не осуждаете, а делаете это исключительно ради заботы о себе.

Расскажите психологу или близкому другу о насилии в близких отношениях и попросите совета, как поступить. В случае рукоприкладства идите в полицию. Обратитесь за помощью, если окружающим ситуация кажется серьезнее, чем вам.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Вспомните, о чем родители часто говорили вам в детстве. Как это проявляется сейчас? Например, вы слышали от них: «Даже если ты получишь что-то хорошее, то сразу же это потеряешь», и теперь, когда вам уже предложили работу, вы переживаете, что работодатель передумает. Вам кажется, что с вами так всегда происходит, но, если вспомнить, ваши опасения никогда не подтверждаются. Это просто страх, внушенный в раннем возрасте. Вас убедили, что вы не заслуживаете хорошего, и вы об этом часто вспоминаете.

Страх можно интерпретировать как призыв внутреннего ребенка. Обнимите его, утешьте, сообщите, что разделите его утраты и порадуетесь его достижениям. Скажите: «Мое взрослое “я” позаботится о детском “я”. Я знаю, что тебе до сих пор страшно. Теперь я с тобой. У меня достаточно ресурсов, и я буду защищать тебя. Я осознанно остаюсь с тобой». Ребенок перестанет считать, что не заслуживает лучшего, и снова поверит в себя.

В большинстве из нас отпечатались оскорбительные и осуждающие утверждения о себе. Заслышав изнутри уничижающий голос, не подчиняйтесь ему. Считайте, что это внутренний враг с нездоровой склонностью к членовредительству. Заставьте его стать добрее и с сочувствием отнестись к внутреннему ребенку. Пусть он говорит добрые слова и дает внимание, принятие, признание, привязанность и свободу ошибаться. Это успокаивает и не позволяет махнуть на себя рукой.

Любящий голос внутреннего союзника и его принятие дарят нам силы и веру в то, что мы достойны любви. Переманить врага на свою сторону поможет терпение, это взрослый способ работы над собой. Вы не одиноки в этом,

вам сопутствуют и помогают внутренние силы. Нас окружает любовь. Каждый достоин любви, поскольку несет в себе целостность своей личности и способность любить, несмотря ни на что. Так в нас проявляется сущность Будды. Добродетель является нашей внутренней сутью. Она не достигается за счет приложенных усилий, а дарована всем изначально, встроена в нас. Мы получаем доступ к этому дару — благодати, — когда по-доброму относимся к себе.

Защитные реакции эго возникают в ответ на недружелюбные проявления со стороны окружающих. Это недружелюбие берется из неудовлетворенного желания любви. Раздутое эго заслуживает сострадания, а не порицания. Мы можем сострадать себе, стать самим себе Буддой. Достигнув просветления, посмотрев на мир и на людские сердца, он сказал: «Чудесно, чудесно!» Или же мы можем бороться против самих себя, подобно Лютеру, приколачивая к сердцу девяносто пять тезисов о том, чем мы плохи.

Услышав критические голоса, представляйте себя миссионером. Тактично, но настойчиво обращайтесь их в форму сострадания. Когда они снова заговорят, то уже в качестве адептов осознанности и милосердия.

Когда агенты невротического эго — страх, алчность, осуждение, контроль, навязчивость и другие — угрожают психическому благополучию, приходит время осознанности. Посидите или пройдите, вспоминая и отпуская нападки как «просто мысли» или сопровождая их аффирмацией: «Я не контролирую это, и будь что будет». Далее задумайтесь о вселенской любви и доброте, о зрелой любви: «Пусть ничто и никому не преграждает путь к счастью». Это знаменует переход от эголюбви к эколюбви!

ОБЕ СТОРОНЫ

Прочитайте эти вопросы и утверждения партнеру или для себя и подумайте, как бы вы поступили.

Ждут ли меня потери? Я уже прошел сквозь огонь и воду.

Случится ли со мной что-то хорошее? Так уже бывало прежде, и я надеюсь, что это снова произойдет. Не бывает радостей без боли, надежды без отчаяния. Будет всего понемногу, и я смогу терпеть боль и радоваться.

Всегда ли мать была добра ко мне? Был ли отец нежен со мной? Нет, мало кто ко мне так относился. Я не надеюсь, что кто-то или что-то будет постоянным или идеальным. Согласие с тем, что мне дано, делает меня здравомыслящим взрослым. Смог бы я прийти к этому состоянию, будь в моей жизни одни только радости?

ОСОЗНАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Перечислите в дневнике, как удовлетворялись или не удовлетворялись в прошлом ваши базовые потребности во внимании, принятии, признании, привязанности и свободе. Поскольку эти базовые потребности являются также основами для любви и поддержки, напишите, что вы искали во взрослых отношениях, и соедините линиями одинаковые пункты в обоих списках. Самые острые из ваших нынешних потребностей не удовлетворялись в детстве? Спросите своего партнера или ваших детей, как вы воспринимаете их потребности и реагируете на них. Если вы хорошо понимаете себя и не боитесь, составьте список своих неудовлетворенных потребностей, покажите его партнеру и скажите: «Вот этого ты не должен мне давать, потому что это моя забота».

ПОИСК ПРОБОИН

Больно осознавать себя целиком. Мы избегаем пробоин, оставленных разочарованиями раннего детства и взрослыми отношениями. Но мы можем изучить себя с их помощью, и для этого я рекомендую следующее.

1. Найдите свои внутренние пробоины — места, не заполненные пятью элементами любви.
2. Вспомните, как вы пытались заполнить их кем-то или чем-то.
3. Погрузитесь в эти пугающие кратеры и находитесь там в одиночестве, не пытайтесь их чем-либо заполнить. Возьмите с собой только пять элементов любви. Просто будьте там, вооружившись вниманием, принятием, признанием, привязанностью и свободой, — не протестуя, не стыдя и не обвиняя. Потребность можно удовлетворить лишь пятью элементами любви. Давая их самим себе, вы самостоятельно исцеляете собственные раны, потому что не получили их ни от кого прежде.

Раз за разом погружаясь в пробоины, вы начнете замечать, что они не так уж плохи. Их оживляют своим присутствием пять элементов любви.

Алиса последовала за Белым Кроликом в нору и увидела части своей личности, которые казались ей непонятными или пугали ее. Возможно, ваши партнеры были для вас такими же Белыми Кроликами, которые привели вас в глубины вашего «я». И вы готовы туда войти. (Кстати говоря, родственная душа — это партнер, который готов составить вам компанию

на этом пути и который возьмет с собой те же инструменты, что взяли вы.)

СОЗЕРЦАНИЕ БОЛИ

В тот или иной момент жизни вы или ваш партнер могли пережить насилие, предательство или обиду. Предложите партнеру осознанное созерцание боли, оставшейся с тех времен. Осознанное созерцание — это слушание с абсолютным вниманием, принятием, признанием, привязанностью и готовностью дать партнеру свободно высказываться и выражать свои чувства. Как осознающий свидетель вы не даете советов и не пытаетесь ничего исправить, а просто слушаете, уважительно и одобрительно. Все сказанное остается между вами, и впоследствии вы не поднимаете эту тему, если человек сам не захочет. Имейте в виду, что не стоит этого делать, если один из вас не готов встретиться с болью, которая подавлялась и сдерживалась долгое время.

ПОИСК ЖЕМЧУЖИНЫ

Жемчужина — это метафора боли и ее способность превратиться во что-нибудь прекрасное. Напишите стихотворение (вспомнив о других сокровищах, появлявшихся в вашей жизни) или ответьте на приведенные ниже вопросы.

В ответ на раздражение, спровоцированное паразитом или песчинкой, устрица при помощи самоисцеляющей силы покрывает их слоем арагонита. Через несколько лет на этом месте образуется жемчужина, состоящая из того же материала, что и раковина. Следовательно, свою красоту и ценность жемчужина получает

благодаря защитной оболочке. Уникальное сияние жемчуга обусловлено преломлением света в прозрачных слоях. Игра цвета у некоторых жемчужин объясняется дисперсией. В отличие от драгоценных камней, жемчуг не ограняют и не полируют, он непрочен и разрушается под воздействием кислот и высокой температуры. Близость человеческой кожи благотворно воздействует на жемчуг, и он сияет тем ярче, чем чаще его носишь.

Это многослойная метафора. Запишите в дневник ответы на следующие вопросы. Какое внутреннее повреждение требует вашего внимания, а какое уже заросло? Вы верите в то, что у вас достаточно ресурсов, чтобы вырастить собственные жемчужины? Что для вас значат фразы: «самоисцеляющая сила», «благодаря защитной оболочке», «разрушается под воздействием», «сияет тем ярче, чем чаще его носишь»?

ГОРЕВАНИЕ О ПРОШЛОМ

Прочитайте вводную часть раздела «Приложение». Когда будете готовы, начинайте горевать по детским утратам и страданиям. Продолжайте в своем темпе, например по одному шагу на каждую главу основной части книги. Горевание можно начать и после прочтения. Личный выбор — залог успеха любой практики.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

.....

Трудности пути

Зевс повелел, чтобы лишь в печали и страданиях мы обрели мудрость... Страдания дарят нам понимание.

Эсхил. Агамемнон

Выбор партнера

Возможно, лучшие партнеры попадают к нам, когда мы их не ищем, но при этом и не избегаем возможности кого-то найти. Мы просто живем в соответствии со своими потребностями и желаниями и обращаем внимание на новых знакомых. Мы верим, что волшебная синхронизация вселенной сводит нас с теми, кто нужен нам сейчас. Но в период свиданий, когда нарушаются обещания и не оправдываются ожидания, важно позаботиться о своем сердце. Не предавайте свое «я» в пылу желания влюбиться в себя кого-то, охраняйте границы, чтобы избежать самоуничтожения. Не позволяйте никому пользоваться собой. Наблюдая за собой с этой точки зрения, мы думаем: «Я хочу, чтобы у меня был партнер, и для этого сейчас забочусь о себе. Я оберегаю свое уязвимое внутреннее “я”, чтобы сохранить самооценку».

Перестраховка здесь невозможна, поскольку мы настолько же радуемся жизни, насколько позволяем желаниям овладевать нами. Они источник мотивации, а следовательно, и достижений. В фундаментальном смысле потребность в любви и есть способность любить. Здоровые люди хотят отношений, но ведомы не нуждой, а желанием взаимности. Отношения не дают полного удовлетворения, а предоставляют изменяющийся и развивающийся ресурс. Это происходит, когда сначала ваши чувства принимают и поддерживают при помощи пяти элементов любви, а вслед за этим люди принимают и ваши темные стороны.

На ранних этапах жизни иногда приходится подавлять свое «я» ради сохранения связи с родителями. Мы привыкаем к этой жертве и продолжаем приносить ее в дальнейших отношениях. Однажды найдя убежище, мы постоянно туда возвращаемся. По мере взросления это должно прекратиться. Потребности остаются, но уже не доминируют над нами. Привыкая к частичному удовлетворению потребностей, мы обращаем страх в уязвимость и пробуждаем в себе более щедрую любовь. Здоровый человек стремится в отношениях к открытости, заботе, принятию своих чувств и чтобы им интересовались. В таких отношениях внутренний ребенок наконец получает разрешение отпустить старую боль и поверить в новую связь.

Создан ли я для отношений?

Союз взрослых людей подразумевает искренность и любовь, постоянную готовность соблюдать договоренности и устранять препятствия разрешением конфликтов. Счастье — результат взаимного уважения. Истинную любовь

не обмануть, и она никого не обманывает. Красота и красноречие не действуют на взрослых. На первом месте у них взаимные обязательства.

Некоторые путают привязанность с любовью. Можно привязаться к человеку и думать, что любишь его, или принимать чужую привязанность за любовь. Осознанная любовь — это обязательства, а не привязывание к себе другого или себя к нему. Привязанность сковывает, а любовь, наоборот, дает возможность эффективно развиваться, испытывая удовольствие от этого процесса. Зависимость тоже подчас путают со связью. Неуверенные в себе люди делают других зависимыми от своего богатства, шуток, лести и прочего. Лучшая альтернатива этому — пять элементов любви, особенно свобода.

Разумеется, отношения с обязательствами подходят не всем. Некоторые люди, несмотря на прилежание и старание, не могут научиться удовлетворять потребности партнера. Причина может быть в том, что человек не хочет отношений или не готов над ними работать. Кому-то приятнее — и психологически комфортнее — поверхностные отношения. Такие люди не боятся близости, но не хотят ее. Не хотеть отношений — тоже нормально. Здоровый человек — не тот, у кого есть партнер, а кому хорошо с самим собой.

Многие женятся потому, что так принято, а не потому, что действительно к этому готовы или хотят этого. Те, кому нужны друзья, а не супруги, попеременно нуждаются в близости и дистанцировании, как бывает в дружбе. Чередование отсутствия с присутствием им предпочтительнее постоянного присутствия. Это тоже нормально. Такие люди вступают в брак под давлением социальных норм и делают несчастными себя, партнера и детей.

С традиционной точки зрения совместная жизнь — это цель отношений и индикатор успеха. Но некоторые предпочитают жить отдельно даже в сложившихся отношениях. С соседями им проще общаться, чем с партнером. Каждая пара должна решать, как удобнее обоим. Иногда для сохранения отношений лучше не жить под одной крышей.

Брак и семья — это призвание, и оно дано не каждому. Это индивидуальный выбор, который следует делать только тем, кто готов работать над сохранением семьи. Ваше право — выбрать воздержание, союз без детей и официальной регистрации и так далее. Вопрос не в том, какой выбор сделает здоровый взрослый человек, а в том, соответствует ли он его желаниям и потребностям. Эта книга и описанные практики подходят женатым и холостым и вообще всем, кто хочет любить и быть счастливым.

Как узнать, созданы ли вы для отношений? Прочитайте приведенные ниже определения и решите, какое из них соответствует вам.

НЕ СОЗДАН ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

Кое-что в себе я не могу изменить, и это препятствует отношениям. Например: крайняя интроверсия с неспособностью долго находиться в обществе, психическое расстройство, зависимость, мизогиния, мизантропия, криминальные наклонности, склонность к насилию.

НЕ СКЛОНЕН К ОТНОШЕНИЯМ

Кое-что мешает мне, но это можно изменить, если постараться. Крайние и умеренные примеры: все мои отношения неудачные, и с каждым разом все

3. Выбор партнера

складывается хуже, чем раньше. Все должно быть по-моему. Я боюсь интимных отношений и ретируюсь при любом намеке на них. Мною верховодит раздутое эго, я всегда прав, не терплю возражений, никому не уступаю и тем, кто меня обидит, отомщу так, что мало не покажется. Я не могу или не хочу хранить верность. Я несчастен в отношениях и при этом не могу ни изменить их, ни закончить. Я лучше буду страдать от несчастных отношений, чем страдать от того, что они закончатся. Я редко хочу секса или предпочитаю извращения, и нормальный секс меня не интересует. Я не умею прощать. Отношения не удовлетворяют моих потребностей и желаний, я вступаю в них под давлением стереотипов и родителей. Мне все равно, находится партнер рядом или далеко от меня. Сейчас мне хотелось бы проводить в одиночестве около 75% времени, не занятого сном.

Многие подходят к вопросу радикально: либо создан для отношений, либо нет. В действительности же можно найти подходящий для себя формат в соответствии с желаемым уровнем комфорта. В этом случае нам не придется бояться, что кто-нибудь захватит Овальный кабинет нашей жизни или нашего разума. Мы сами решаем, какой след оставит партнер у нас в сердце. Это происходит в два этапа: сначала мы узнаем и принимаем свои внутренние потребности, ценности и желания, а потом находим партнера, который с ними согласен или принимает их. Соглашение двух взрослых людей означает, что два человека договариваются о плане действий, который удовлетворяет их обоих.

Отбор кандидатов

Когда вы делаете выбор как взрослый человек, вас больше не привлекает холодный и бесчувственный партнер, не способный обсуждать проблемы и решать их. Если вы любите себя, то не останетесь в отношениях с человеком, который не любит вас.

В качестве кандидата вы будете рассматривать того, кто может и готов отдавать и получать любовь, принимать чувства, брать на себя обязательства и выполнять договоренности. Такой человек предоставляет вам пять элементов любви и делает это с приязнью, удовлетворением и без навязчивости. Он умеет прощать и отпускать свое эго, чтобы мирно и справедливо разрешать конфликты. Он стремится к примирению. Он любит вас за ваши личные качества, а не за то, что вы заполняете в его жизни место, отведенное тому или иному полу.

Подходящий кандидат обычно отвечает следующим критериям.

- Живет недалеко от вас.
- Не имеет других связей, то есть не вступил ни в какие другие отношения и закончил предыдущие: расстался, развелся, его родители не требуют постоянного ухода. Дети не представляют проблемы, если только им не нужно уделять столько внимания, что на свою жизнь не остается времени.
- Не имеет зависимостей.
- Не является политическим и религиозным фанатиком.
- Так же как вы, хочет или не хочет детей.

3. Выбор партнера

- У него нормальная сексуальность, он хочет удовлетворять вас в постели.
- У него нет проблем с деньгами (например, не может заработать, слишком много тратит, не умеет делиться, не копит и так далее).
- Он не только сексуальный партнер, но и друг, ему приятно ваше общество, и вы совместимы.
- У вас есть общие интересы.
- Вы на одном интеллектуальном уровне, и вам не придется объяснять ему элементарные вещи.
- Он не ищет идеального(ую) мужчину/женщину (мечта об этом несовместима с реальными людьми, а других не бывает!).
- Вы не считаете его идеальным, то есть не потеряли голову до такой степени, чтобы не видеть его недостатков.
- Он уже работал над своим здоровьем и над улучшением отношений.
- Он отвечает главному критерию разумного выбора: отношения с ним удовлетворяют ваши нужды и желания.
- Вы ему интересны, он спрашивает о ваших делах. (Как это понять? Вспомнить, когда такое было в последний раз.)
- Принимает вас целиком и полностью.

Отвечает ли этим критериям ваш нынешний или будущий партнер?

Чего мы ждем от отношений?

Лучше реальные ласки каждый день,
чем призрачный любовник.

Анаис Нин

Сейчас уже понятно, что завершенные в детстве транзакции оставляют после себя в душе ощущение покоя. Но неудовлетворенные потребности и незавершенные транзакции всю жизнь напоминают о себе, угрожающе нависая над отношениями. Именно поэтому надо учиться самостоятельно разбираться с эмоциями, если партнер не может в этом участвовать.

Чего мы ждем от отношений? Ожидания могут отличаться от реальности. Наш осознаваемый план согласуется с действиями. Например, заявляя, что хотим отношений, мы готовы взять на себя обязательства. Скрытый же план обычно нам неизвестен, и порой он противоречит осознаваемому. Например, женщина хочет замуж и влюбляется в недоступного мужчину, а как только он становится свободным, теряет к нему интерес. Развязка всегда демонстрирует скрытый план, неизвестный человеку. У этой женщины скрытый план заключался в завоевании, после чего сам по себе объект уже был ей не нужен.

Еще пример: Пирс утверждает, что ищет близкие отношения. Его скрытый план заключается не в обычной близости (она его отталкивает). Он хочет, чтобы его любили и заботились о нем, а что он может дать взамен, его не волнует. Интересно, что, если Пирс обращает внимание на женщину, она либо подходит ему, но несвободна, либо свободна, но не подходит. Поиски, таким образом, не заканчиваются.

Он разочарован, но уверен, что не может найти близкие отношения, тогда как в действительности топчется на одном месте.

План Пирса неизвестен ему самому. Вероятно, он боится близости или считает разочарование неизбежным. Он безуспешно прилагает усилия в определенном направлении, но увенчаются ли они успехом? Сколько женщин он несправедливо обвинит, сколько отношений разорвет? Пока Пирс не увидит закономерность, он не узнает свой скрытый план, который мешает ему найти близость, не поймет, что корни проблемы лежат в детстве, и не сможет ничего с собой поделать.

У Питера, в отличие от Пирса, простой план, без двойного дна. Он хочет любить и быть любимым обычным, не идеальным партнером. Если ему нравится женщина, он выясняет, свободна ли она, есть ли у них общие интересы и есть ли у нее встречная симпатия. Если она очень красива, но несвободна, он не тратит время зря. Питер следует своей интуиции, а в отношениях принимает равноправное участие в урегулировании конфликта как взрослый человек.

Пирс и Питер иллюстрируют разрыв между готовностью и желанием. Готовность — это когда сильно чего-то хочешь и выбираешь одновременно цель и средства для ее достижения. Это значит, что ты признаешь необходимость прилагать усилия и отдаешь себе отчет о наличии рисков. Желать — это быть зачарованным целью. Пирс желает близости, а Питер готов к ней.

Они оба могут вступить в брак. Но Питер ответственно подходит к выбору партнерши и найдет ту, что подойдет ему. А Пирс женится на той, с кем затянется игра в прятки, и только потому, что все так делают. Таким людям, как Пирс,

проще найти пару, потому что кажущаяся открытость привлекает больше, чем истинная. Его выбор будет шире, чем у Питера, но не потому, что женщины глупы, а потому, что они напуганы. Реальность требует ответственного отношения и может ранить, к тому же она непредсказуема.

Хочу кое-что добавить по поводу доступности. Писателю нужно знать, достаточно ли в компьютере оперативной памяти, чтобы работать со всем необходимым материалом. Когда мы говорим об отношениях, с оперативной памятью можно сравнить эмоциональную энергию. Необходимо оценить, хватит ли ее для разрешения того или иного конфликта. Например, если у партнера проблемы с сексом из-за пережитого в прошлом инцеста, это потребует серьезной и долгосрочной работы от вас обоих. Вы готовы к этому? А ваш партнер? Если нет, то вы беретесь за проект, который не сможете завершить. Индивидуальная терапия или группа поддержки могут помочь, но, если груз личных проблем слишком велик, никакой любовью вас не сдвинешь с места. Обязательство работать над проблемами — единственный признак истинного желания близости. Только это имеет значение, а не внешняя привлекательность и не пустые слова; и даже не то, что вы искали и что нашли. Взрослый знает пределы своих возможностей и старается их расширять. Вот что следует искать в кандидатах.

Если в детстве вас обделили пятью элементами любви, вы сможете их получать и дарить в истинно близких взрослых отношениях, в которых нет нужды сдерживать чувства. Хотя это происходит не во всех здоровых союзах. Одним нужны легкие, беспроблемные отношения, а другие хотели бы делиться сокровенными чувствами и переживаниями.

3. Выбор партнера

И то и другое нормально, главное — найти партнера, которому нужно то же самое, что вам. Конфликты случаются во всех отношениях, но при общих целях их проще уладить и забыть о них. Если вам с партнером нужны разные вещи, вы будете агрессивно спорить и переживать смешанные, тяжелые чувства. Оба варианта прослеживаются в сюжетах кинофильмов 40-х и 50-х годов: легкое и приятное единодушие персонажей Кэри Гранта и Мирны Лой в картине «Мистер Блэндингз строит дом своей мечты» и бьющие через край страсти героев Марлона Брандо и Ким Хантер в знаменитом «Трамвае «Желание»». Если вы хотите такой же дом, как у мистера Блэндингза, не садитесь в трамвай «Желание».

Узнать, готов ли человек работать над отношениями, можно, вручив ему эту книгу. Обратите внимание, прочитает ли он ее, как отреагирует, а главное, захочет ли обсуждать прочитанное и практиковаться вместе с вами. Совместное чтение и практика также полезны в том случае, если вам кажется, что партнер перестал развиваться.

Полная открытость

Я громко храплю, много пью, все время пропа-
даю на работе, и дни мои сочтены. Но я высокий,
я еврей, и я люблю вас.

Дэвид Селзник, предложение Айрин Майер

Первое условие доверия и честности — говорить правду. Иногда с партнером ничем не делятся из опасения, что ему не понравится правда. Только когда отношения заканчиваются, мы выпускаем наружу все скопившееся за многие годы.

Тогда мы осознаем, какой гнетущей была обстановка и как страшно было говорить или слышать правду. Люди боятся говорить то, что партнер боится услышать. Они мирятся с нехваткой пяти элементов любви, чтобы не остаться в одиночестве.

Но когда мы удостоверились в любви и преданности партнера, мы что угодно можем сказать и выслушать. В близких и комфортных отношениях правда не вызывает страха, стыда или смущения. Взаимное доверие возможно, когда партнеры работают над собой; тогда любая информация полезна. Таким образом, обязательство работать над собой приравнивается к обещанию близости. Поскольку для того, чтобы открыться партнеру, нужно отпустить эго, без духовной практики не обойтись.

Иногда нужно быть откровенным, чтобы новый партнер знал, на что подписывается. Но в этом случае нужно быть готовым к его ответу. Открытость, как ни парадоксально, помогает лучше узнать себя. Приведу шуточный пример откровенности.

Наши отношения становятся все более серьезными, и я этому очень рад. Чтобы быть честным до конца, хочу кое-что рассказать о себе. Начну с перечисления самых плохих своих качеств, а затем перейду к более обнадеживающим фактам.

Я очень хочу любить и быть любимым, но надо признаться, что, как только я приближаюсь к этому, начинаю изо всех сил сопротивляться. Мне подойдет только тот, кто согласится это терпеть. Собственно, от меня ни в чем не следует ждать совершенства.

3. Выбор партнера

Если ты можешь полюбить лишь того, кто соответствует твоим представлениям об идеале, то я тебе не подхожу. Если у тебя четкие определения любви, я им не соответствую. У меня никогда ничего не получалось как следует.

Я, вероятно, не смогу быть с тобой так часто, как тебе этого захочется, потому что сопротивляюсь близости. Наверное, я не всегда буду слушать и пытаться понять. Может быть, я не всегда смогу подставить плечо, не буду принимать тебя такой, какая ты есть, очарую тебя, соблазню и сбегу.

Я кажусь самодостаточной личностью, но это лишь маска. Под ней скрывается нищий, испуганный, печальный и одинокий человек. Я лгу, прячу свои истинные чувства и сбегаю от чужих чувств.

Я буду заставлять тебя все делать ради меня и дарить мне подарки. Для меня это доказательства любви.

Я хочу отношений, потому что я нарцисс: мне нужно, чтобы у меня был кто-то, когда он мне понадобится. Не жди ничего взамен. Никакие запросы не принимаются. Я не знаю, как их удовлетворять, и не хочу этому учиться. У меня нет на это времени.

Как я заметил, из-за трудностей в детстве я не могу сближаться с людьми. Я вижу в тебе одного или обоих своих родителей и попытаюсь получить от тебя то, что они давали мне или не смогли дать.

Я буду тебя контролировать. Тебе придется очень постараться, чтобы поймать меня на манипуляциях. А если тебе это удастся и ты предъявишь мне обвинения, я испугаюсь и накричу на тебя. Твоя свобода

выбора гнетет меня, в своей ревности я дохожу до паранойи. Мне не понравится, что у тебя есть близкие друзья.

Если тебе не подходит партнер, который заставит тебя плакать, уходи от меня. Я могу тебя обидеть.

Ты можешь любить меня только таким, какой я есть. Пока ты надеешься подогнать меня под свои стандарты, я раз за разом буду тебя разочаровывать. Меня можно любить только безусловно и без всяких гарантий отдачи.

С другой стороны, я могу предложить много хорошего, чего не купишь за деньги (которых у меня немного). Я знаю свои недостатки и готов над ними работать.

Я знаю, какой я, и мне не стыдно это признать. В то же время я склонен привирать и недоговаривать из чувства самозащиты.

Я работаю над собой. Я учусь искренне любить. Я пробую и ошибаюсь, прошу советов, падаю и встаю, наказываю себя и принимаю наказание от других, живу и меняюсь.

Я хочу любить тебя так, как хочешь ты, — только скажи!

Я стараюсь отслеживать свои попытки контролировать и быть требовательным. Я не всегда их замечаю сам, но буду признателен, если ты скажешь: «Ой!» Если я кого-то задел, то стараюсь загладить вину. И если вдруг я тебя обижу, это не со зла, а просто от глупости или эгоизма.

Я стараюсь привыкнуть быть уязвимым и говорить правду, как бы страшно это ни было. Но до явных

3. Выбор партнера

результатов еще далеко. Вероятно, ты заметишь, что я открываюсь перед тобой, произнося эту честную (и неловкую) речь. Я не выставляю себя в лучшем свете, а стараюсь быть достаточно хорошим, чтобы любить всем сердцем. И прошу тебя помочь мне понять, как у меня получается.

Смотри на мои поступки, а не на мои обещания. Изучи мое прошлое, поговорив с бывшими и друзьями. Посмотри, не изменился ли я. Смотри непредвзято и делай выводы.

Я не разочарую тебя, если ты дашь мне право на ошибки. Я хочу любить, но не умею, я могу лишь пообещать учиться. Люби меня целиком, со всеми моими изъянами и попытками их исправить, даже если они не всегда оказываются успешными. Принимай меня таким, какой я есть, и между нами вспыхнет любовь.

Меня полюбит только тот, кто примет мои недостатки (которые меня самого иногда удивляют), мое высокомерное эго и последствия моих детских травм. Только тот, кто, подобно мне, откажется от иллюзорного идеала.

Чтобы выносить меня, тебе понадобятся храбрость и терпение. Своими руками ты будешь обнимать моего испуганного внутреннего ребенка, не теряя уважения к взрослому. Твои глаза должны суметь разглядеть страх за маской гнева. Твоему сердцу придется выносить боль и утраты, не теряя веры в любовь.

Слишком много «недостаточно» было в моем прошлом, слишком много «еще нет» — в будущем. Я как никогда готов любить здесь и сейчас. Я уже влюблялся,

но в идеальный образ. На этот раз я хочу любить реального человека. Я буду работать над пятью элементами любви. Тогда, надеюсь, мы не упустим никаких любовных радостей.

Закончу цитатой из «Двенадцатой ночи»: «Я прочел, Цезарио, тебе всю книгу сердца».

P. S. Не обманывайся моим красноречием, порой я бываю очень груб.

Я пришел к осознанию, что, для того чтобы заслужить доверие, надо быть не строго последовательным, а стабильно реалистичным...
Могу ли я найти в себе способность однозначно выразить свою сущность?

Карл Роджерс

Сексуализация потребностей

Да, я любил эффект и мизансцену,
Забыв про то, что им давало цену.
Как вспомнишь все, не оберешься срама.
Пора, пора уж мне огни тушить,
Что толку эту рухлядь ворошить!

*Уильям Йейтс**

Святого Фому Аквинского как-то спросили, занимались ли Адам и Ева любовью до грехопадения, когда это стало руководить их выбором. Он ответил: «Да! В отличие от похоти и суеты, удовольствия не лишает невинности». С этой точки

* Пер. Г. Кружкова.

зрения секс, наполненный пятью элементами любви, — это в первую очередь желание дарить удовольствие другому, не преследуя определенной цели. Уровень возбуждения во время секса меняется, и партнеры отслеживают его друг у друга, обмениваясь взглядами, улыбками и объятиями.

Взаимосвязь заботы и сексуального удовлетворения обусловлена физически. Выброс гормона гипофиза окситоцина происходит во время объятий после секса. Окситоцин стимулирует выделение молока у кормящих матерей. Такое впечатление, что природа нарочно провела параллели между сексом и материнской заботой, и любовники как будто вскармливают сердца друг друга.

Сексуальное желание возникает от предвкушения безотчетного удовольствия, перед которым невозможно устоять, от предчувствия экстаза, силы судьбы. Вождение использует подсознательные привычки и желания. Это ощущение — чисто физическая реакция, а не чувство, то есть реакция на физическом и одновременно на эмоциональном и интеллектуальном уровне. Секс как результат вспышки взаимного влечения дает сильные ощущения, но ему недостает глубины, характерной для интимности.

Иногда люди ищут сексуальных отношений не столько ради утоления плотских желаний, сколько из-за иллюзорной возможности удовлетворить свои эмоциональные потребности и обрести чувство безопасности. За сексуальное желание порой принимают потребность в пяти элементах любви. Это сексуализация потребностей; из-за нее мы возлагаем на свои гениталии задачи, которые они заведомо не смогут выполнить.

Секс обманчив: он может быть хорошим в безнадежно плохих отношениях и даже в таких, где процветает насилие.

Это может быть знаком того, что человек не способен позаботиться о себе. Как язвительно отметил Еврипид в «Медее»: «Если вам хорошо в постели, кажется, у вас есть все, что вам нужно».

Секс укрепляет связь, поэтому страх близости может усугубить проблемы в сексуальной сфере. Тот, кто боится обязательств, сбежит, почувяв привязанность к своему сексуальному партнеру. Сбежать означает расстаться или взбунтоваться: устроить скандал, начать изменять, отдаться разного рода злоупотреблениям и так далее.

Отношения без дружбы, основанные только на сексе, через несколько лет обратятся в прах. Люди могут прожить в браке и тридцать лет, но что это будет за жизнь? Одни сожаления. Для взрослого человека влечение — это выбор, а не импульс. Он не подавляет естественное желание и наслаждается этим, но не устраивает из этого мелодраму. Чем беднее внутренняя жизнь человека в отношениях, тем больше у него поводов пощекотать нервы партнеру. У некоторых секс так и остается на чисто физическом уровне. Возможно, это и есть определение легкомыслия.

Взрослые люди не ищут секс ради удовольствия, а занимаются им, чтобы разделить удовольствие с партнером. При внутренней гармонии отпадает потребность искать счастье в постели, да и вообще где-либо вне себя, потому что «вне» больше нет — все мы едины. Мы сами выбираем заурядный секс, отводя ему то же скромное место в нашей жизни, что и гениталии занимают на нашем теле. Поясню на примере.

Уолтеру сорок лет, его жене Ванде — тридцать шесть. Они счастливы в браке, у них трое детей. Ванда — воплощение всех мечтаний Уолтера: разумная, заботливая, верная,

3. Выбор партнера

хорошая мать, бережливая хозяйка, чистоплотная и нетребовательная в сексе. И даже капусту она готовит в точности, как его мать. Дома у них всегда тишина и покой, никто не пьет, не буянит, не играет в азартные игры. У Ванды с Уолтером прочная связь. Никто из них и мысли не допускал о разводе.

Однако Уолтер два с половиной года назад завел себе любовницу, о которой Ванда не подозревает. Уилме двадцать девять, она секретарша и коллега Уолтера. Они вместе задерживались на работе, тайно созванивались по телефону, в обед ездили в мотель в другой город, а иногда уединялись на малолюдных пляжах. Их возбуждала сексуальная раскрепощенность, которую они изредка подогревали легкими наркотиками.

Порой Уилма плакала и бунтовала против второстепенной роли, которую она играла в жизни Уолтера, а затем угрожала рассказать обо всем Ванде, что повергало его в ужас. А он подкидывал дров в огонь ревностью. Такая драма насыщала адреналином каждую проведенную вместе секунду, отчего Уолтер ощущал себя моложе своих сорока. Уилма, в свою очередь, чувствовала, что превращает жизнь Уолтера в нескончаемый триллер, в чем она окончательно убедилась, когда он процитировал ей стихотворение Эмили Дикинсон, услышанное на сеансе семейной терапии, куда он ходил вместе с Вандой:

Дикие ночи, дикие ночи!
С тобой вдвоем
Дикие ночи — наше богатство!

Ни Ванда, ни Уилма не подозревали, что со времен службы в армии раз в несколько месяцев (а то и чаще) Уолтер

ходил в порнокинотеатр, где зачарованно смотрел на красивых распутниц и мастурбировал. Он всегда боялся, что его кто-нибудь заметит на входе или выходе из «дворца полумрака», как выражался Шекспир.

От глубоких чувств Уолтера защищало тело. При первых признаках одиночества или страха его спасали гормоны, вызывая сильное сексуальное желание, — во всяком случае, так думал Уолтер. На самом деле это была рефлекторная реакция на нежелательные чувства. Ему оставалось только выбрать: упасть в страстные объятия Уилмы или отправиться в кино. Волшебная палочка Уолтера была наготове в обоих случаях.

Ситуация, в которой оказался Уолтер, явственно свидетельствует о том, что связь между жизнью и сексуальностью у него полностью отсутствует. Но он этого не замечает, а радуется, что в его возрасте у него такое завидное либидо. Ванда удовлетворяет его потребность в том, чтобы все было как у людей, Уилма позволяет проявить молодецкую удачу, а порнодивы помогают быстро разрядиться. Все это ему нужно и важно. Ванда не сможет компенсировать остальные его потребности, но Уолтер ни за что не бросит ее ради Уилмы. Он знает, что лишь таким образом может иметь все, что хочет.

На семейных торжествах Уолтер гордится женой и чувствует уколы совести за измены. Регистрируясь в мотеле под вымышленным именем, он предвкушает встречу со страстной любовницей, но в то же время испытывает чувство стыда. В кинотеатре, глядя на таких же одиночек, он радуется, что у него, по крайней мере, есть настоящие отношения, но, выходя оттуда, ощущает отвращение к себе.

Уолтер подавляет вину и стыд и не задумывается о том, что такая жизнь может быть неправильной, потому что

нормальность представляется ему тонкой гранью, на которой трудно балансировать. Пока обе женщины счастливы и не знают о его третьем увлечении, все будет хорошо. Душевное здоровье он приравнивает к способности к самоконтролю, поэтому ему никогда не придет в голову обратиться за помощью. И он еще долго проживет в своем трехэтажном картонном домике.

Я неоднократно приводил этот пример на своих курсах. Что интересно, мужчины считают эту схему великолепной, а женщины — непозволительной. А вы что думаете? Прочитайте историю партнеру и друзьям и сравните их реакцию со своей.

Любовная тоска

Если жизнь кажется вам бессмысленной без любви или хотя бы секса, вы упускаете многое другое из того, что она вам предлагает. Настоятельная потребность в любовных отношениях свидетельствует о том, что вам есть над чем поработать внутри себя. Тоска по партнеру, который составил бы смысл вашей жизни, отвлекает от духовной практики сострадания и от любви вообще, то есть цели и предназначения просветленных людей.

Не то чтобы эротика и секс не стоили того, чтобы за ними гоняться, просто в этой сфере все складывается тем лучше, чем осознаннее вы к ней подходите. Осознавая желание любить, вы ощущаете его во всей полноте, наблюдаете, как оно меняется и куда ведет вас, и принимаете тот факт, что это желание удовлетворяется или не удовлетворяется. Неприятная альтернатива осознанности — это одержимость желанием.

Она искажает факты, и вы видите только то, что находится у вас в голове, как заключенный, для которого мир сужается до размеров четырехугольной камеры. Вы не понимаете своего желания и не знаете, как оно может способствовать достижению психологической и духовной зрелости.

Открыться партнеру означает поверить, что он вас поймет, поддержит и подтвердит ваше право на желание. Это нужно нам гораздо больше, чем его исполнение. Когда тоска становится невыносимой, а партнера мечты все нет, люди выбирают просто секс и делают вид, что это любовь. К счастью, псевдолюбовью быстро пресыщаются. Это хорошо, поскольку наставляет душу на путь истинный.

Здоровые люди ищут сочетание любви и дружбы, а не поддачки от незнакомцев в виде одноразового секса. Уважайте свою сексуальность, и она не толкнет вас на путь распутства и не позволит потерять рассудок. Секс по любви усиливает чувства.

Секс — не игра. Он надолго пробуждает эмоции и имеет осязаемые последствия. Забыть об этом означает унизить себя и обесценить значимость человеческих отношений... Активная сексуальная жизнь с личными обязательствами укрепляет связь и дарит жизненную энергию.

Эпиктет

3. Выбор партнера

Рука судьбы

Я подготовлюсь как следует,
и когда-нибудь мой час настанет.

Авраам Линкольн

Синхроничность — это совпадение, подталкивающее нас в нужном направлении. Что-то (неизвестно, что именно) всегда присматривает за нами, и вот для чего: чтобы помочь нам освободиться от страха и открыться любви. Таким образом, поиск партнера не полностью зависит от нас. Свою роль играют и другие, неподвластные нам силы.

Джеймс ищет женщину своей мечты. Он, по его мнению, прилагает к этому много усилий: ходит в бар для одиночек, откликается на объявления, обращается в службу знакомств, общается с подружками невест на свадьбах друзей. Но ничего не помогает. Разочарованный, он бросает попытки и плывет по течению.

В другом районе того же города Джейми ищет мужчину своей мечты: нежного, с похожими интересами, чувством юмора, симпатичного и вменяемого, каким в наше время можно считать любого, кто не маньяк-убийца с бензопилой наперевес. Иногда она с подружками ходит в бар для одиночек, обращается (безуспешно) в службу знакомств, много раз была подружкой невесты, но, кроме сальностей от подвыпивших гостей, ничего не дождалась. Как и Джеймс, она махнула на все рукой и пустила все на самотек, сетуя на свою незавидную участь.

Джеймс ежедневно катается на велосипеде вдоль пляжа по одному и тому же маршруту. Однажды он, неожиданно

для себя, выбрал дорогу через ботанический сад. Обычно он быстро едет и нигде не останавливается, но в тот раз решил пройтись, вдыхая аромат цветов.

По пути он залюбовался кактусами и заметил на одном красивый бело-желтый цветок. Ему было известно, что этот вид цветет лишь раз в году и всего один день, поэтому он пристально разглядывал цветок и нагнулся, чтобы его понюхать.

В то же время на соседней дорожке девушка, которая работала в ботаническом саду, незаметно для одурманенного ароматом Джеймса тоже нагнулась понюхать цветок. Они сильно, но не больно стукнулись головами и уставились друг на друга, вдыхая цветочный аромат.

Джеймс произнес: «Да уж, чуть не поломали головы над этим вопросом». Джейми ответила с улыбкой: «Слегка мозгами пораскинули». Оказалось, что у них много общего, кроме чувства юмора. Они оба любят кактусы, выращивают их, знают латинские названия, оба неуклюжие и часто царапаются о колючки, а это верный знак, что им суждено быть вместе.

Через год Джеймс и Джейми поженились. Священник, любивший поэзию, не знал о ботаническом подтексте их знакомства, но процитировал «Элегию» Грея:

О, не один цветок, не теща глаз,
В пустыне сиротливо отцветет!*

Джеймс и Джейми не отцвели в пустыне. После обязательного этапа притирки они стали родственными душами.

* Пер. С. Черфаса.

В этой истории много совпадений — проявлений синхроничности, соединивших жизни двух людей. Совпадение ли, что оба так долго не могли найти пару? Или они были предназначены друг другу? Случайно ли Джеймс без всякой причины — то есть не логическим путем, а интуитивно — выбрал другую дорогу и решил остановиться там, где работала Джейми? Или неведомые силы свели их вместе? Джейми устроилась на эту работу, чтобы встретить Джеймса? Думал ли Джеймс, покупая велосипед, что с его помощью встретит свою любовь? Как получилось, что оба с детства любили кактусы? Могли ли их отношения зародиться задолго до этой встречи? Неужели какие-то тайные силы работали над тем, чтобы свести их вместе? Вселенная так заботится о нас, что подгадала цветение кактуса ради встречи двух людей? И почему священник, знаток поэзии, выбрал именно эти строки для церемонии? Хорошие стихи радуют людей из поколения в поколение. Были ли эти стихи написаны специально для этой пары?

Разум и логика твердят, что все это совпадения. Но в глубине души хочется верить, что таков был божественный план для этих двух жизней. Обратите внимание, что в этом деле понадобилось вмешательство природы. Человеческие методы — службы знакомств, объявления и прочее — не помогли, поэтому делом занялся высший разум. Понятно, почему во все времена люди верили, что любовь правит миром.

Синхроничность учит нас, что ничто и никто не существует отдельно от всего остального. Прошлое Джеймса и Джейми свело их жизни и предопределило их будущее. Серия совпадений, которые привели к этой встрече, совместила слои времени — в этом и заключается синхроничность.

Обратите внимание, что ее видно только в ретроспективе. Ее невозможно предчувствовать, планировать или игнорировать.

У Джеймса и Джейми похожие имена, но это не синхроничность, а простое совпадение, поскольку оно не сыграло роли в их судьбах. Синхроничность — это когда люди, события и природа объединяются ради выявления скрытого и осознания бессознательного, чтобы во всей полноте и легкости обрести лежащее за пределами возможностей эго. Иногда всего один случай меняет судьбу. И в пустыне распускаются цветы.

ПРАКТИКИ

СРАВНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Какой у вас тип отношений (нынешних или желаемых) — лицом к лицу или плечом к плечу? Для наглядности сначала возьмитесь за руки ладонями друг к другу, а потом ладонями наружу, чтобы большие пальцы почти соприкасались. Это иллюстрация двух типов отношений. Если обоим партнерам необходим одинаковый стиль отношений, у них все сложится. Если партнеры стремятся к разным типам, возникнут конфликты. Разверните одну ладонь к себе, а другую от себя, и вы увидите, в чем состоит проблема. Теперь сложите ладони тыльными сторонами — это дистанция. Какие отношения у вас?

Если «лицом в одну сторону», то большие пальцы касаются друг друга или находятся на расстоянии? Последнее часто бывает у индивидуалистов. В отношениях нужны компромиссы. Если им предпочитают независимость, между партнерами увеличивается дистанция. Какая ситуация у вас?

3. Выбор партнера

Помедитируйте над этими вопросами и честно выскажите партнеру свои выводы. Придумайте, как вам стать ближе. Если не получится, обратитесь к психологу.

Взрослые люди ищут баланс личного и совместно проводимого времени. Например, каждый из вас хочет половину времени проводить вместе, то есть у обоих есть интересы за пределами отношений. Ответьте в дневнике на следующие вопросы: есть ли у вас увлечения и интересы? Вы злитесь на партнера за его увлечения и интересы за пределами ваших отношений? Как эта ситуация соотносится с желаемым форматом отношений?

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

Может ли ваш партнер сосредоточиться на вас и удовлетворить ваши потребности? Работает ли он над собой? Партнер любит вас рационально или не мыслит жизни без вас? Соблюдает ли он договоренности? Решает ли проблемы вместе с вами? Ощущаете ли вы, что счастливы вместе, более половины времени? Принимает ли партнер ваши чувства и вашу свободу? Чувствуете ли вы себя любимым так, как вам этого хотелось бы? Можете ли вы поделиться с партнером печалью и радостями?

Если вы замечаете разницу между хорошим и плохим партнером, но не можете расстаться с неподходящим вам человеком, совершаете одни и те же ошибки во всех отношениях или постоянно становитесь жертвой, попросите друга стать вашим «попечителем отношений». Каждому из нас порой нужны консультанты, адвокаты и попечители. Последние наблюдают за вашими отношениями и выносят резолюцию относительно каждого потенциального партнера, поскольку

вы признали свою несостоятельность. Этот необычный способ гораздо более эффективен, чем может показаться из описания.

МЕТОД «ПУСТЬ ДАЖЕ»

Отвечайте вслух «да» или «нет» на следующие вопросы. Съели бы вы очень вкусную клубнику, зная, что у вас на нее аллергия? Стали бы вы есть восхитительно приготовленные грибы, зная, что они ядовитые? Взялись бы читать интересную книгу, написанную на неизвестном вам языке? Остались бы вы с человеком, которого любите, но с которым несчастны?

Обвинили бы вы клубнику в том, что у вас аллергия, грибы — в том, что вы отравитесь, а книгу — в том, что она вам непонятна? Обвинили бы вы партнера в том, что вы несчастливы?

Посмотрим на вопросы повнимательнее. У каждого перечисленного предмета есть одно достоинство и один большой недостаток. Взрослые могут отказаться от хорошего, если плохое перевешивает: «Пусть даже я схожу по тебе с ума и ты хорошо зарабатываешь, я не могу остаться с тобой, потому что ты лжешь и не помогаешь мне». Влекут ли вас плюсы партнера, если приходится отрицать его минусы или обманывать себя? Или вы готовы признать правду? Сколько терпимости надо, чтобы не принимать к сведению это «пусть даже»!

Вот как сказал бы взрослый человек: «Пусть даже ты сексуально удовлетворяешь меня, мы давно вместе и я не знаю, смогу ли найти кого-нибудь другого, я ухожу, потому что ты не соответствуешь уровню моего душевного или личностного развития».

3. Выбор партнера

А вот слова созависимой личности: «Ты сексуально удовлетворяешь меня, мы уже давно вместе, и я вряд ли найду кого-нибудь другого, поэтому я не могу отпустить тебя, пусть даже ты не соответствуешь уровню моего душевного или личностного развития».

Придумайте свои «пусть даже» со взрослой формулировкой: «Пусть даже... поскольку... поэтому я...» Попробуйте по этой схеме сформулировать мысль о том, что у вас с партнером, к примеру, нет ничего общего. Даже если вы взаимно полюбили человека, который вам не ровня или который не разделяет ваши интересы, чувство одиночества в конце концов заполнит собой отношения. Подумайте, смогли бы вы сказать следующее: «Ни близкая дружба с тобой, ни интимные отношения ничего мне не дают. Я ухожу, потому что не получаю главного, пусть даже во многом мне с тобой хорошо»?

Клятвы и отречения

Подумайте, не отрекаетесь ли вы от себя, принимая обязательства по отношению к партнеру. Вы сможете, каждый по отдельности, работать над собой, чтобы научиться удовлетворять нужды друг друга? Даст ли вам партнер такую возможность? А вы ему? Дождется ли партнер вашей готовности к сближению? А вы дождетесь этого от него? Или ваши детские потребности и склонность к драматизированию перевесят благое начинание? Искренни ли вы в желании взять на себя обязательства сохранить отношения?

Сексуальный переучет

Опишите в дневнике свое сексуальное поведение в течение всей своей жизни и подумайте, довольны ли вы им. Как вы

получали и давали отзеркаливание в сексе? Обеспечиваете ли вы близость без обладания и ищете ли ее в ваших нынешних отношениях? Сексуализируете ли вы свою потребность в любви? Ищете ли вы партнера, который подарит вам наивысшее наслаждение, или того, кто вместе с вами приблизится к сокровенному смыслу?

ОТКРОЙТЕ ОКНА

Начертите план квадратной комнаты. На каждой ее стене имеется окно. Отметьте стороны света, на которые обращены окна. На востоке, где встает солнце, перечислите три новых начинания. На западе, где солнце садится, перечислите три вещи на завершающем этапе. На севере, где находится Полярная звезда, напишите три свои опоры или ориентира. На юге, где тепло, напишите три вещи, пробуждающие у вас спонтанность и креативность. У вас получилась картина здорового человеческого разума, для которого открыты все возможные направления без страхов и преград.

Представьте, что вы стоите в центре комнаты и поочередно поворачиваетесь к каждому окну. Глядя на восток, будьте готовы удерживать, на запад — отпускать, на север — заниматься духовными практиками, на юг — изобретать новое и переосмысливать собственную жизнь.

Подумайте, похожа ли ваша душа на эту комнату. Каким образом вы сейчас смотрите из ее окон? Кто помогает вам открывать и закрывать их? Кто подпевает вам в унисон и подталкивает к действиям? Запишите ответы в дневник и покажите партнеру, ангелам-хранителям и бодхисатвам, стоящим у окон.

Влюбленность: первая стадия отношений

Эйнштейн утверждал, что, если внимательно изучать природу, можно понять историю человечества. Природе свойственна цикличность, что отражено и в наших жизнях. Несмотря на это, мы пытаемся сохранить прежнюю любовь, не дать ей измениться. Но это все равно что ожидать от розы вечного цветения, тогда как она до этого должна стать бутоном, а после — отцвести. В природе все умирает и возрождается вновь. Человеку следует руководствоваться тем же принципом: принимать любовь со всеми ее превратностями, от бутона до увядания, и вновь с самого начала. «Пусть эта почка / Любви в цветок прекрасный развернется / Ко времени ближайшей нашей встречи»*, — говорит

* Пер. Д. Михаловского.

Джульетта из трагедии Шекспира. У розы отношений лепестки раскрываются в период влюбленности, шипы вырастают в конфликтах, а корни она пускает в обязательствах. Мы можем воспринять эту розу во всей ее полноте, со всеми ее лепестками и шипами, которые ранят нас, но делают и более открытыми.

Любые переживания и интересы развиваются по параболе: подъем, вершина, спад. График описывает условия человеческого бытия: ничто не вечно, все меняется. Интерес к человеку растет в период романтической влюбленности, снижается в ходе конфликтов и в итоге стабилизируется на стадии обязательств. Любовь истинна, если сохраняется на всех перечисленных этапах. Отношения, основанные преимущественно или только на физической и сексуальной привлекательности, не переживут подобных колебаний.

Фаза роста по определению приводит к кульминации, которая создает иллюзию неизменности. Осознанность оказывается забыта ради привязанности, что приводит к следующей фазе — фазе конфликтов. При помощи разговоров и проработки конфликтов, что характерно для здоровых отношений, мы прокладываем путь к обязательствам. Одна фаза естественным образом перетекает в другую. Опустившись, кривая начинает новое восхождение.

Существование различных фаз не может не радовать. Если ничего не меняется, мы становимся скучными, как и вся наша жизнь. Человеческие отношения проходят стадии начала, трансформации, утраты, горя и обновления. Они не линейны, нас мотает туда-сюда в произвольном порядке. Цель отношений не в том, чтобы продлить их как можно дольше, превратить их в монолит. Если стремиться к этому,

отношения будут развиваться сами собой и в итоге оставят нас не у дел. Принимайте изменения и развивайтесь вместе с отношениями. Наша цель — наслаждаться переменами и ростом, использовать отношения в качестве среды для личностной трансформации. Без совместной работы над изменениями отношения превращаются в кабалу.

Стадии свойственны всем отношениям: не только романтическим, но и отношениям между родителями и детьми, между друзьями, между членами религиозной общины и так далее. Герои на своем пути проходят те же фазы: уход, борьба, возвращение. Герой покидает родимый дом и после череды испытаний стремится к воссоединению на более зрелом уровне. Все инстинктивно проходят через эту последовательность, если не прерывают ее сознательно. Она заложена в нас изначально. Убирая один из этапов, мы создаем лакуну, которая позже превращается в вакуум, требующий заполнения. Например, в определенном возрасте дети подчиняются родителям, это норма для здоровой привязанности. Дети, которым предоставляли абсолютную свободу, взрослеют при отсутствии границ и впоследствии могут примкнуть к секте или какой-либо организации со строгими правилами, чтобы заполнить эту пустоту. Из-за нее они не видят недостатков этого сообщества, например того, что запрет на личностное развитие опасен.

Почему любовь должна пройти через три эти фазы? Потому что это необходимо для обретения способности давать и получать пять элементов любви. Они расцветут, испуская пьянящий аромат, их потреплют ветра, но благодаря этому их корни укрепятся, а семена упадут в благодатную почву. На романтической стадии два эго обретают идеальную любовь. При разногласиях их любовь увязает в конфликтах.

Взяв на себя обязательства, две личности объединяются, окончательно отпустив свое эго.

Зрелая любовь

Любовь — одно из самых ярких событий в человеческой жизни. Это период всепоглощающего счастья от того, с каким упоением вас обожают и ценят. Причина счастья проста: пять элементов любви транслируются в обоих направлениях. Мы обмениваемся ими синхронно с партнером. Именно поэтому романтический период полон нежностей и желаний для людей всех возрастов. Главное — наслаждаться им, как Одиссей песнями сирен (не забывая о безопасности). Восхищайтесь, но не утоните. Иными словами, вы должны быть не только увлеченным участником, но и беспристрастным свидетелем. Споткнувшись, вы сможете вовремя среагировать и избежать падения.

Романтическая фаза когда-нибудь закончится. На этой стадии вы влюблены скорее в проекцию себя, чем в другого человека. Это еще не «я и ты», а пока «я и мое». Теневая сторона партнера еще не проявилась, и вы смотрите в зеркало и видите лишь собственный идеал. Как говорил психиатр Ирвин Ялом: «Влюбленность показывает вам отражение вашего собственного умоляющего взгляда». Зеркало — это всего лишь отражение, а не реальность. Именно поэтому говорят, что любовь слепа. Но на самом деле это не так: любовь видит все, это влюбленность слепа — она видит лишь то, что хочет видеть. Можно быть влюбленным и не любить — не дарить пять элементов любви, поскольку это возможно, только когда вы хорошо знаете человека.

Все вышесказанное нельзя считать недостатком. Так любит человек. Проекции надо менять и при помощи отражений искать путь к реальности. Тень не появится без света. А самое главное, что, пока мы влюблены, хоть и ничего не видим при этом, нас оценивают как потенциальных партнеров. Влюбленность дает шанс проявить свои лучшие стороны. Мы имеем на это такое же право, как в детстве, когда на нас было обращено все внимание. Влюбленные не ошибаются: в глубине души предметы страсти похожи на идеал. В здоровой романтической любви отзеркаливание способствует повышению самооценки.

С другой стороны, первая влюбленность может обмануть обещанием пяти элементов любви, которые мы недополучили в детстве. Это самая жестокая иллюзия любви: «Я получу сполна все, мне не придется ни о чем скорбеть. Все, что мне нужно, я найду в твоих объятиях!»

Роман начинается с того, что двое влюбляются друг в друга, оставаясь твердо стоять на земле, или же их сбивает с ног любовный вихрь. Во втором случае любовь принесет им страдания или ввергнет в пучину опасности. Это чувство затянет их, как зыбучие пески. Они будут беспомощны, наивны и подвержены эмоциям, от них не будет ничего зависеть. В то же время настоящая, здравомыслящая любовь — это сознательные узы, а не колдовской транс.

Настоящая любовь не происходит случайно, а люди, выбравшие ее, не пассивные жертвы. Это выбор, совершаемый вследствие возникшего влечения. Да, ни влечение, ни спонтанную реакцию на него мы не можем контролировать. Мы отвечаем только за свой выбор, который мы делаем ответственно и сознательно. Если мы действуем осознанно,

сильные эмоции приводят к заметной трансформации. Это значит, что мы можем осознавать свои чувства, а не поддаваться им. Влечение возникает непроизвольно, но любовь — это процесс, требующий нашего участия, это уникальный способ испытать удовлетворение, одновременно получая и отдавая. Это форма перерождения.

Влюбленность возникает из желания, а любовь — из волеизъявления. Влюбленные думают: «Я дополняю тебя, а ты — меня. Мы нашли пять элементов любви, которые искали в прошлых отношениях. Я всю жизнь ждал такой любви. И теперь, когда нашел, не отпущу ее, да мне и не придется, ведь она только крепнет с каждым днем. Только настоящая любовь бывает такой сильной, и она никогда не закончится». В последнем предложении как раз описана иллюзия: «сильная» не значит «вечная». Это просто эмоциональная характеристика.

Влюбленность — яркий и полезный опыт, если не впадать в зависимость от нее. Это лучшее начало отношений, мост к зрелым обязательствам. Но этот этап длится недолго. В это время связь только зарождается. Природа предусмотрела влюбленность для спаривания, продолжения рода и взаимной поддержки. В этот период вырабатывается много сексуальной энергии и адреналина. Его избыток снижает иммунитет и может отрицательно сказаться на здоровье. Именно поэтому влюбленность длится ровно столько, сколько требуется для сексуального контакта и рождения потомства.

«Я знаю, он может быть нежным и по-настоящему близким, потому что он был таким в начале» — в этом утверждении не учитывается, что влюбленность перевешивает страх близости и заставляет скрывать свои недостатки, чтобы ничто

не помешало вступить в сексуальную связь. Влюбленные обманываются, пребывая в романтической фазе, а потом чувствуют разочарование, когда партнер возвращается к своим привычным страхам, приоритетам, зависимостям и основным инстинктам. Но он не лгал — просто был влюблен и превратился обратно в себя, когда бал закончился. Если человек боится близости даже на романтической стадии отношений, значит, страх пересиливает влечение и нам стоит удвоить бдительность.

В подростках любовь проявляется через потерю контроля и воли, их охватывает чувство, что иначе жить невозможно. Это противоречит зрелой, сознательной любви с ее разумной твердостью, неприкосновенными границами и беспощадной ясностью. Все хоть раз мечтали одним прекрасным вечером влюбиться в кого-нибудь необыкновенного. Но это всего лишь зов внутреннего ребенка. Он свидетельствует о том, что вам нужно поработать над собой, а не бежать к потенциальному спасителю.

Вера в исключительность отношений бывает крепкой: «У меня не было ничего подобного», «Это лучший секс в моей жизни», «Мы будем любить друг друга всю жизнь» или, как теперь модно говорить: «Мы знали друг друга в прошлой жизни». Считается, что подобные мысли означают: «Вот настоящая любовь — хватай ее!» На самом деле это тревожные звоночки, которые сообщают нам о необходимости работать над собой. Как сложно трезво мыслить, когда впереди маячит перспектива удовлетворить потребность в пяти элементах любви!

Удовольствие от влюбленности можно получить и не одурманивая себя иллюзиями, несущими разочарования. Как это

возможно? Здоровые отношения приводят к установлению взаимной привязанности, а нездоровые — к зависимости или доминированию. Один электрический провод бьет током, а другой нет.

Ничто из вышесказанного не отрицает того, что чувство влюбленности приносит радость. Это высокодуховное состояние, оно вводит нас в контакт с высшим «я», потому что заставляет отпустить контроль, любить безусловно и все прощать. Это словно рай на земле. Как будто вы вновь очутились в материнских объятиях. Вы ощущаете непреодолимую, неземную силу, словно время остановилось, — все это относится к сверхъестественным переживаниям. Влюбленность мы описываем в соответствующих выражениях: «Его лицо просияло», «Такой прекрасной я ее еще не видел». Это явления духовной реальности, снисходящей на нас. Даже избитая фраза «жили счастливо и умерли в один день» намекает на то, что внутри нас происходит нечто великое и непостижимое. Влюбленность переносит нас в духовную плоскость, поэтому неудивительно, что мы видим в партнере родственную душу.

Со временем влюбленность уходит, и от этого мы грустим, что совершенно нормально, но мало кто прорабатывает и принимает это чувство. Страсти сменяются обвинениями и разочарованиями, а то и гневом. Как ни странно, горя вместе, пары укрепляют связь, но первая совместная проблема может стать финалом отношений.

Благодарность друг другу за поддержку и обсуждение сложившейся ситуации увеличивает приверженность партнеров друг другу и повышает степень взаимного уважения.

Переход от одной стадии отношений к другой свидетельствует о взрослом подходе к базовому условию существования — вечно меняющейся и обновляющейся природе реальности. «Рискованнее всего верить, что этих условий достаточно, чтобы быть собой», — говорил даосский мудрец Хань Хун.

Влюбленности предшествует еще одна фаза — исследование. Она была описана в предыдущей главе. В это время люди расспрашивают друг друга о прошлых отношениях и причинах их завершения. Проницательный искатель сокровищ рассмотрит свою находку, прежде чем кричать: «Эврика!» На работу не берут без собеседования и резюме, но в отношения люди вступают по велению не самых ответственных частей тела или из желания избавиться от одиночества.

Вспомним сцену из фильма 1938 года «Приключения Робин Гуда».

Дева Мэриан. Как узнать, что ты влюбился?

Бесс (служанка). Ноги подкашиваются и пропадает аппетит.

Дева Мэриан (*позже, Робин Гуду*). Я люблю тебя, но сейчас остаюсь служить Англии и не поеду с тобой.

Бесс описывает любовь как чувственное ощущение, а Мэриан демонстрирует, что в любви страсть сочетается с разумными приоритетами. Влюбившись, она не утратила своих жизненных целей, а наоборот, осознала свои потребности, желания и ценности. Любовь — наша идентичность, которая реализуется только в здоровых отношениях.

Любовная зависимость

Да, безнадежный труд — искать вовне
Ту жизнь и ту любовь, чьи корни — в глубине*.

Сэмюэл Кольридж

На первый взгляд, зависимость ничем не отличается от романтической фазы отношений. Разница в том, что романтическая фаза проходит, а зависимость от интенсивных чувств и драматизирования остается.

Любовь помогает развиваться, а зависимость парализует и не приносит удовлетворения, потому что это ощущение сопутствует спаду параболической кривой, чего при зависимости не происходит.

Еще зависимость похожа на безусловную любовь: «Не смотря на предательство, я все еще люблю ее после стольких лет». (Оборот «после стольких лет» подсказывает, что естественный цикл был нарушен.) Зависимость — не узы, а крючок. Помните «Грозовой перевал»? Это история не любви, а зависимости. Кэти не может разлюбить Хитклиффа, хотя он все время ее обижает, а он не может ни остаться с ней, ни уйти.

Во взрослой жизни люди воссоздают такие же связи, какие были у них в детстве. Если в то время с этим возникали проблемы, их ждет зависимость. Неосознанные воспоминания из детства формируют неосознанные рефлексy во взрослом возрасте. Во все стороны до горизонта простирается океан наших прошлых отношений, и мы ищем в этом просторе

* Пер. В. Рогова.

райский остров. А найдя, переоцениваем его в ущерб своим потребностям, которые можно удовлетворить только осознанной любовью. Пребывая в зависимости, люди нуждаются в одном из элементов в гипертрофированном виде: например, потребность в привязанности и прикосновениях они воспринимают как сексуальное желание.

Зависимость порождает еще одну проблему: к выбросу адреналина приводит не только согласие, но и отказ, поэтому зависимому, по сути, все равно, что получить. Таким образом, даже прекращая отношения, человек остается на крючке. Мы продолжаем зависеть от партнера, даже когда расстаемся с ним. Зависимости такого рода часто работают по схеме «соблазнить и убежать», когда партнера завлекают, а затем отворачиваются от него. После этого он делает то же самое. Зависимость объединяет в себе страх и желание. Духовное просветление заключается в освобождении от них, поэтому можно назвать зависимость болезнью духа, особенно с учетом того, что она подразумевает поиск недостижимого. Руми удачно выразил это в своих стихотворных строках: «Из эротических наслаждений с любимой соткана вся моя жизнь».

Зависимые отношения основаны на проекции. В книге «Унесенные ветром» Скарлетт О'Хара говорит: «Я любила то, что сама выдумала. Придумала себе кучу тряпок и влюбилась в них. А когда появился Эшли, я напялила их на него, не заботясь о том, идут они ему или нет. Я не видела, кто он на самом деле. Я любила вещи, а не его самого». А в конце книги она добавляет: «Я любила то, чего нет на самом деле». Эти слова подразумевают, что она не побоялась взять на себя ответственность: «Я не жертва проекции. Я сама ее создала и хранила».

Как бы там ни было, Эшли тоже это нравилось. Сексуальная зависимость или зависимые отношения не бывают односторонними. Зависимости подвержен один из партнеров, а второй, чувствуя любовь к себе и ощущая власть, решает, как реагировать. В таком мучительном (или скорее слепом) союзе один действует напрямую, а другой то манит, то убегает. Именно поэтому на сцене всегда двое.

Объект зависимости обладает силой, поскольку ему добровольно жертвуют волю и жизнь. Одержимость человеком и его проблемами может длиться годами. На это уходит время, которое можно было посвятить духовным практикам или творчеству. «Алчный кредитор» зависимости забирает себе весь потенциал и может довести до «непостижимой деморализации», как это называется в уставе «Анонимных алкоголиков».

В здоровых отношениях подобное невозможно. Обладать можно лишь тем, что не обладает вами. Отсюда возникает парадокс зависимых отношений: привязывание лишает нас объекта воздыханий. Ирония еще и в том, что чем больше ищешь надежности в других, тем меньше ее ощущаешь. Иногда страшно осознавать, до какой степени партнер влияет на нашу жизнь и на наши мысли. Но вместо того чтобы бежать прочь, зависимый прижимается еще ближе! Мужчинам, зависимым от женщин, следовало бы задуматься: «Не за тем ли мне нужна женщина, чтобы поддерживать часть меня, которая не способна устоять сама по себе?»

На неисповедимых жизненных путях мы всегда на чем-нибудь фокусируемся. Восемнадцать лет своей жизни мы посвящаем детям, двадцать — карьере,

четырнадцать — вредной привычке, семь — любовным наваждениям. Эти периоды иногда пересекаются, но всегда предохраняют нас от контакта с внутренней жизнью. Мы боимся не найти взаимопонимания с самим собой. Внутренняя жизнь кажется жуткой пропастью, тогда как на самом деле там царят простор и красота. Осознанные медитации помогают войти в это пространство и убедиться, что там не так уж страшно. Осознанность — это свобода от страха, провоцирующего зависимости.

Зависимость не свидетельствует о слабости, болезни или неадекватности. Это состояние свойственно всем в той или иной мере. Безответная любовь усиливает желание, и это естественно. Вечная тема любовной зависимости неоднократно всплывала в истории человечества. Мы не первые и не последние, кто отведал этот коктейль радости и боли. Чувство сострадания к самому себе и способность посмотреть на себя с интересом, без стыда, сожаления и ехидства, может привести драму к счастливому концу.

Я никому бы не порекомендовал впадать в зависимость, но при всех минусах в ней есть и положительные стороны. Она заставляет разобраться в детских проблемах и неудовлетворенных потребностях, отыскать болевые точки. Мы осознаем, насколько мы одиноки, обездолены и беспомощны, понимаем, кто мы есть на самом деле, и это делает нас покорнее. Путь духовного пробуждения может пролегать и через зависимость, если вы сможете отпустить эго и понять, что вы не контролируете свои эмоции, желания и потребности. Муки зависимости не будут напрасными, если она поможет вам понять себя. Вселенная пошлет вам человека, которому вы сдадите себя с потрохами, если для вас это единственно

возможный путь духовного развития. Чтобы Дороти обрела волшебные силы, вселенная наслала на нее ураган.

Наконец, зависимость показывает, на что мы готовы пойти ради желаемого. Хотя объектом зависимости может быть нечто несуразное, но сосредоточенность на нем помогает нам обнаружить в себе умение уделять чему-то пристальное внимание и добиваться цели. Это драгоценные навыки для построения близких отношений, которые только ждут своего часа.

Как же мы, люди, противоречивы: жаждем того, что не можем получить, от тех, кто не способен нам это дать. Мы цепляемся за то, что не даст нам желаемого.

Мне больно с тобой, и уйти я не могу.
Я остался, потому что ничего лучше не нашел.
Я любил тебя ради спектакля,
И моя жизнь теперь как голос без эха.
Я нащупывал зарубки в этой бездне
И чувствовал себя одиноким.
Я сторонился путей, ведущих к блаженству,
Оставаясь на привычной земле ожидания и догадок.

Ты со своей нежностью все изменила,
Пламя разгорелось на сухих досках.
В благодатном огне я спустился на землю
И избавился от пепла.

Я долго просил тебя, безмолвно страдая
В страхе, моля о пощаде.

Любовные чувства

Каждые [взрослые] отношения повторяют самые первые отношения. Открытие любви на самом деле происходит не впервые.

Зигмунд Фрейд

Любовь можно перепутать с прилипчивостью, если другому человеку это нравится, или с сексуальным желанием, если оно удовлетворяется. Еще любовь путают с зависимостью, капитуляцией, соперничеством, подчинением, доминированием, ублажением, восхищением и болью. Я люблю тебя, потому что ты любишь меня, или не отпускаешь меня, или не даешь мне почувствовать себя одиноким, или не заставляешь меня ничего чувствовать. Я говорю о любви, когда ты удовлетворяешь мои потребности. Произнося «я люблю тебя», я имею в виду, что привязан к тебе и мне с тобой хорошо.

За любовь принимают приятное чувство влюбленности и веру в обладание партнером. Противоядием этому служат пять элементов любви. Порой их трудно дарить другому, поскольку они требуют доброты и направленной на партнера любви, далекой от нарциссизма. Любовь — это безусловное расположение, и она не заканчивается там, где один партнер не удовлетворяет потребностей другого. Иногда партнеру нечего вам дать, но любовь не зависит от потребностей и ожиданий, а представляет собой обязательство брать и давать.

Мы можем ожидать и требовать, чтобы всю нашу жизнь нам демонстрировали любовь так же, как это было в первый раз: опекали, защищали, демонстрировали привязанность и так далее. Я хорошо помню, как в детстве я чувствовал,

что моя бабушка любит меня, когда я просто сидел с ней дома, пока мама была на работе. Она наблюдала, как я собираю пазл «Дик Трейси», слушала со мной радиопередачу «Бейби Снукс». В отличие от мамы, ей не надо было никуда идти. На всех семейных торжествах я сажусь рядом со своими старыми тетушками, чтобы вернуться в детство. Разум твердит мне, что они постарели, поэтому сидят на одном месте, но чувства его не слушают. Когда я ездил в Англию, мне понравилась традиция чаепития, когда все подолгу сидят вместе. Даже это казалось мне проявлением любви. Я нередко упрашивал друзей посидеть дома и никуда не ходить. Я всю жизнь создаю условия для того, чтобы ощутить ту любовь, которая была знакома мне с детства. Неужели я до сих пор путаю опеку с любовью?

Если человек становится ненасытным и жадным до любви, значит, он сомневается в чувствах партнера. Он нуждается в их подтверждении снова и снова. На первый взгляд, это проявление нарциссизма, но если посмотреть с сострадательной точки зрения, то это скорее следствие низкой самооценки. Потребность быть особенным может быть компенсацией за отсутствие любви.

Как преодолеть сомнения в себе? Очень просто: проявить любовь. Привлекательность — обратная сторона любви. Если человек любит, то считает себя достойным любви. Для этого требуется отпустить эго и изменить мышление: в ходе любого конфликта думать не о том, как победить, а о том, как проявить любовь. Как можно любить в таких обстоятельствах? Давая партнеру пять элементов, мы дарим ему любовь и показываем, что мы сами достойны любви. Какое счастье — наконец перестать думать о себе и начать думать

о других! В таком состоянии легко удастся отпустить эго и начать дарить пять элементов любви.

Научившись вкладывать любовь в каждую мысль, слово и дело, чувствуешь себя достойным любви. Начинаешь больше любить себя, и окружающие следуют твоему примеру. В этот момент нужно перестать требовать проявлений любви. Бездонный колодец внутри нас наконец заполнен или, по крайней мере, не так настойчиво, как прежде, напоминает о себе. На смену недостатку приходит избыток. Отдавая то, чего нам самим хотелось бы, мы уже не так сильно этого желаем. Отдавая любовь, мы готовимся ее принять. Можно попросить ее взамен, но не требовать. Иногда получаешь желаемое только тогда, когда перестаешь слишком сильно этого хотеть.

Освобождаясь от потребности в любви, мы одариваем ей всех. Мы любим все человечество, потому что связаны с ним. Отдельного «я» больше не существует. Сострадательная любовь — естественная реакция на трудности, с которыми сталкиваются окружающие, и на нашу общую взаимосвязанность. К тому же она облегчает бремя поиска партнера. Мы забываем о своих нуждах, думая о чужих. Как сказал Александр Поуп: «Человек, как доброе вино, поддерживает других; и тем он сильнее, чем больше объятий дарит».

ПРАКТИКИ

ПРОСТО ЗАМЕТЬ СЕБЯ

Два здоровых эго объединяются, принимая на себя обязательства. Все человеческие начинания, в том числе любовь и дружба, познание и духовное развитие, проходят через

Часть вторая. Трудности пути

три стадии. Определите, на какой стадии героического пути находитесь вы.

<i>Привязанность</i>	<i>Отделение</i>	<i>Интеграция</i>
Влюбленность: слияние двух идеальных эго	Конфликт: столкновение двух темных эго	Обязательство: союз двух здоровых эго
Взаимозависимость	Отстаивание собственных потребностей и желаний	Взаимозависимость, совместное удовлетворение потребностей
Слияние, отсутствие границ	Установление границ и провозглашение независимости	Взаимное уважение к границам
Герой уходит	Герой борется	Герой возвращается домой

Застревание на первой стадии приводит к деградации и возникновению зависимости. Находитесь ли вы на этой стадии? Фиксация на второй стадии влечет за собой неуважение и отдаление. Находитесь ли вы на этой стадии? Для перехода на следующую стадию необходимы спокойствие и открытость миру. Так здоровые отношения исцеляют мир. Я выбираю их.

Как выглядят пять элементов любви на той стадии, на которой вы сейчас пребываете?

СРАВНЕНИЕ ВЛЮБЛЕННОСТИ И ЗАВИСИМОСТИ

<i>Влюбленность</i>	<i>Зависимость</i>
Конечная	Бесконечная
Удовлетворяет потребности	Потребности не удовлетворяются
Желание быть вместе	Жадность до общения
Пропорциональная	Много даешь, мало получаешь
Равенство	

4. Влюбленность: первая стадия отношений

Взаимный обмен	Иерархия
Есть будущее	Односторонняя выгода
Чувство удовлетворения	Нет будущего
и радости	Чувство неспособности
Надежность	сделать достаточно
Предвкушение встречи	Сомнения
Повышение самооценки	Болезненные перерывы
Гибкие границы	в общении
Партнеры стремятся друг	Снижение самооценки
к другу	Отсутствие границ
Начало пути к любви	Один одержим другим
	Бесконечный цикл страданий

При помощи этой таблицы определите, какие у вас отношения. Если они похожи на зависимость, запишите в дневнике свои комментарии к следующим утверждениям. Вы преследуете того, кто вас не хочет и не уважает. Вы остаетесь с человеком, с которым не можете ничего обсудить или который склонен к насилию. Вы чувствуете опустошение. Вы просите больше, но получаете все меньше. Вам всегда недостает того, что вам на самом деле не нужно. Вы забыли, что если вам чего-то не хватает, значит, вам это не нужно. Вы одновременно меняете и обрываете отношения с родителями. Вы находитесь в зависимости от человека, который зависит от вас. Вы — объект чьей-то зависимости.

Могли бы вы сказать следующее: «Когда я не могу уйти, то не знаю, хочу ли оставаться. Пока я ослеплен страстью, я не вижу границ и порой теряю самоуважение. Я сделаю все что угодно, чтобы быть с ней (с ним). У меня любовная зависимость»??

ОТРИЦАНИЕ

Влюбленные хотят того, что партнер может им дать. Зависимые жаждут того, что ни партнер, ни кто-либо другой

дать не может. Освобождение можно начать с отрицания: «Я не хочу знать того, что ты не хочешь мне говорить. Я не хочу того, чего ты не можешь мне дать. Я вижу не тебя, а свою потребность». Вместе с зависимостью вы избавитесь от неопределенности. Сначала запишите свое обращение в дневнике и порепетируйте с другом, а потом выскажите это объекту зависимости.

ОДЕРЖИМОСТЬ

Зависимость — это одержимость разума и импульсивное поведение. Мы укрепляем зависимость, позволяя навязчивым мыслям перетекать в неконтролируемые действия. Первый шаг к тому, чтобы научиться отпускать, — просто думать, ничего не предпринимая. Например, думать о партнере каждую минуту, пока едешь по трассе, но не сворачивать в первый попавшийся съезд, чтобы позвонить и услышать его голос.

Собственные намерения непросто распознать. Если следующее утверждение применимо к вам, произнесите его вслух: «По правде говоря, каждая мысль о том, кто меня любил или оставил, — это просьба о внимании со стороны травмированной части моего “я”, которая так и не выросла, а сейчас заново переживает боль оттого, что отец и мать пренебрегали мной (физически или эмоционально). Навязчивые мысли о нынешнем партнере — это отголоски прошлого. Боль в текущих отношениях напоминает о давних проблемах в семье. Этот человек лишь пробудил старые, неизбывные переживания».

СОБЛАЗНЕНИЕ И ОТКАЗ

Человек, который применяет подобную тактику, соблазняет из страха одиночества и покинутости, а отказывает

из страха близости. Он действует, повинаясь рефлексам. В этом контексте соблазнение — не преднамеренный обман, а отказ — не наказание, поэтому такое поведение заслуживает сострадания. Подумайте, могли бы вы быть беспристрастным свидетелем и помочь человеку преодолеть страх? Если с этой проблемой столкнулись вы сами, не хотите ли вы попробовать программу из двенадцати шагов?

ПОИСК ПРОГРАММЫ

В своей практике я замечаю, что зависимость проходит некий цикл. Это подтверждает Марсель Пруст, по наблюдениям которого навязчивая любовь «похожа на заклятие из сказок, и с ней ничего не поделать, пока чары не развеются». Психотерапия и духовные практики помогают зависимому человеку, но они не компенсируют выброс адреналина. Зависимые отношения сулят и дарят такие эмоции, которые большинство считает настоящей жизнью. От этого трудно отказаться, особенно когда взамен получаешь так мало. Зависимость — это своего рода боль, как поется в старой песне: «Кто может дать мне то, что даешь ты? С кем мне так хорошо? Кто причиняет такую сладкую боль? Другого такого нет! Твои поцелуи — пытка».

Что же может помочь в этой ситуации? Программа из двенадцати шагов — подходящий инструмент для духовного преодоления зависимости от отношений, влюбленности или конкретного человека. Шаги и роль спонсора взяты из программы «Анонимных алкоголиков» и адаптированы под наш случай. Признайте, что самостоятельно не можете избавиться от зависимости, и отдайтесь на милость более могущественной силы.

Кто или что это для вас? В буддизме это разум Будды, сознание внутри и за пределами нас, превосходящее эго. В иудаизме это дыхание бога, в христианстве — сознание Христа. В теории Юнга это архетип «я». Все это — проявления божественных сил, неподвластных нам. В программе из двенадцати шагов вы присоединяетесь к силе, превосходящей эго, и избавляетесь от зависимости.

Духовные практики могут положить конец слабым, но упорным попыткам эго подчинить мир своим желаниям. В этом случае требуется медитация, в ходе которой мы сосредоточимся на трех китах вселенной: непостоянстве мира, страданиях и том факте, что самостоятельное «я» — это всего лишь иллюзия. Увидеть это без посторонней помощи невозможно, особенно в состоянии зависимости. Вот почему требуется пройти программу со спонсором, духовную практику с учителем или терапию с психологом.

Изучайте зависимость без смущения, с интересом узнавая, как разум угодил в ловушку желания. Это означает принятие себя без осуждения, страха, обвинений, навязчивости, искажений и защиты, то есть осознанно. Считайте, что Будда показал вам, как далеко вы можете отклониться от истинного пути и как вам на него вернуться.

БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ

Бывает, что понравившийся человек не отвечает взаимностью или вовсе не замечает вас. Сначала такая влюбленность доставляет удовольствие и мотивирует. Потом приятные фантазии становятся пыткой, а желания — навязчивой потребностью. Радость любви сменяется тоской. Не успеешь оглянуться, как жизнь превращается в ад, когда рядом

нет любимого, а вместе с ним чувствуешь себя как в раю. Лезешь из кожи вон, лишь бы увидаться с объектом своей страсти. От самоуважения ничего не остается. В программе «Анонимных алкоголиков» развитие зависимости называют «хитрым, обманчивым и стремительным». Почва улетает из-под ног. Наше счастье полностью зависит от предмета воздыханий. Мы бегаем по кругу, страстно желая изменить положение вещей, но это не в наших силах. Зависимость наказывает эго.

Таким образом, это и духовная проблема, поскольку она превышает возможности эго, и психологическая, потому что парализует здоровое эго. Значит, нам понадобится как духовная, так и психологическая работа.

В дневнике ответьте на следующие вопросы: какой из пяти элементов любви вы ищете? Почему вы не заботитесь о себе? Что вы чувствуете и не этих ли чувств вы долгое время избегали? Как можно их безопасно пережить сейчас? Не пора ли обратиться к психологу?

Если вы сейчас состоите в зависимых отношениях (или находитесь где-то между влюбленностью и одержимостью), выберите, какие из приведенных ниже утверждений описывают вас: «Я признаю, что больше не контролирую свои мысли, чувства и поведение. Я стараюсь вести себя нормально, но у меня не получается. Мне все время страшно. Я делаю вид, что все нормально, но это не так. Присутствие и отсутствие объекта страсти вызывает у меня острую потребность в пяти элементах любви. Я больше не могу пренебрегать собой. Проблема не в том, что мне нужен этот человек, а в том, что я махнул на себя рукой. Образ любимого человека я использую для того, чтобы не заботиться о себе,

в чем заключается моя главная задача. Кажется, что все мои черты характера и поступки его разочаруют, — вот до какой степени я считаю себя недостойным любви. В то же время я не решаюсь продемонстрировать то, за что меня можно было бы полюбить, — свою уязвимость. Мне кажется, это ему не понравится. Я могу отпугнуть его своими чувствами. Я не хочу его испугать, чтобы не потерять его».

Практические советы для страдающих неразделенной любовью: не изобретайте сложных схем для встреч и совместного времяпрепровождения, если человек согласен только изредка с вами поболтать. Не делайте никаких предложений, даже самых невинных, по поводу возможности встречаться более часто. Чем чаще вы видите этого человека, тем меньше думаете о том, что должно волновать вас в первую очередь, — о работе над собой. Используйте аффирмации, например: «Я больше не буду пытаться увидеться с Джимом» или «Я больше не привязана к Джиму». Начните проходить программу из двенадцати шагов.

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ

Устно ответьте на вопросы: «Ищу ли я человека, готового давать мне пять элементов любви, как это делал бы взрослый? Или я ищу отношения, в которых один из нас будет заботиться о другом, делать все для другого, обеспечивать его, контролировать, хвалить или обижать?» Какой вариант точнее описывает ваши отношения? Расскажите партнеру о своем открытии.

ЛЮБЯЩЕЕ ПРИСУТСТВИЕ

Любовь — это не столько чувство, сколько пребывание рядом с близким человеком. Любовь подтверждается активным

присутствием, когда мы отдаем партнеру пять элементов любви и отказываемся от страха, контроля и осуждения, навязанных эго. Таким же образом мы получаем любовь. Иными словами, осознанность — это идеальная среда для любви.

Дарение и получение любви можно сделать своей жизненной целью и найти в этом удовлетворение своих желаний. Можно посвятить себя вселенской любви. Один из способов — следовать стилю жизни, описанному в предыдущем абзаце. Вам также помогут аффирмации, которые нужно повторять по утрам и в течение дня, концентрируясь на каждом слове и представляя свои действия. Особенно полезно проговаривать мантры про себя перед взаимодействием с людьми или в пугающих ситуациях: «Я полностью присутствую здесь и сейчас, со всем своим безусловным вниманием, принятием, признанием, привязанностью и свободой. Я не боюсь, не осуждаю, не контролирую и не требую. Так я показываю всем свою любовь. Пусть я всегда буду открыт приходящей любви. Пусть я сострадаю всем, кто боится любви. Пусть все живое обретет любовь».

ДЕМОНСТРАЦИЯ БЛИЗОСТИ

Для близости характерны теплота, уважительные прикосновения, зрительный контакт, безусловное присутствие, уязвимость, открытость, искренность, расслабленность, юмор, радость, отсутствие напряжения и требовательности, полная доступность, непринужденность в присутствии партнера, отсутствие озабоченности временем и расписанием, ощущение, что человек хочет быть здесь и больше нигде, а также отсутствие проявлений эго. Это момент только для двоих, для наслаждения друг другом.

Часть вторая. Трудности пути

Ответьте в дневнике на следующие вопросы. Как бы вы описали близость в своих отношениях? Чего в ней не хватает? Многие задумываются об этом, только когда отношения оказываются под угрозой. Подумайте, какие моменты близости приятны партнеру, а какие вам. Поделитесь мыслями с партнером, ни в чем его не обвиняя.

Конфликты

В историях о героях момент просветления наступает вслед за нисхождением в подземный мир. В отношениях мы скорее спускаемся с вершины, чем поднимаемся к ней. Вторая и самая продолжительная фаза отношений — это конфликты, когда влюбленные притираются друг к другу. Романтические чары рассеиваются, и партнеры предстают друг перед другом такими, какие они есть. Человек не знает себя и не может применять свой опыт, пока не узнает свою теневую сторону и не подружится с ней, для начала преодолев ее. Как узнать партнера без того же самого? Можно ли любить человека, не зная его? Если знаешь себя, никогда не сочтешь чужие действия странными или непростительными.

В период влюбленности мы замечаем в объекте любви только положительные стороны, идеализируем его, а конфликт обнажает отрицательные черты характера. Если вы

склонны к язвительности, насилию и эгоизму, то почувствуете резкую антипатию к тем, кто демонстрирует аналогичное поведение. Прежде ослепленные любовью, теперь вы готовы разглядеть партнера со всех сторон. Вы замечаете мелочность, невнимательность, эгоизм, потребность быть правым и делать все по-своему. Теперь не сделаешь вид, что чего-то не видишь. Маленькие недостатки разрастаются до огромных размеров.

Это нормальный, неизбежный и полезный этап укрепления отношений. Без противостояния можно раствориться друг в друге, а потом потерять и себя. Нам нужен конфликт, чтобы отойти от романтической проекции и приблизиться к зрелому принятию. Этот этап соответствует уходу героя из дома.

Люди накапливают опыт отношений. В разногласиях с партнером продолжаются конфликты из прошлого. В отношениях со взрослым партнером жизнь с родителями вспоминается во всех красках. На стадии конфликтов нас обязательно посещают призраки из детства и мы произносим партнерам и детям те же слова, которые давным-давно слышали от родителей. Партнер помогает воссоздавать самый неприятный опыт и обиды прошлого. Мы инстинктивно поднимаем проблемы, которые готовы заново прожить, и обсуждаем их с человеком, которому доверяем, чтобы он отзеркалил их. На каждой ступени конфликта мы избавляемся от иллюзий, а психика адаптируется к новым истинам.

Путь к золотой середине лежит через крайности. Мы движемся от крайностей влюбленности к крайностям конфликтов, после чего достигаем золотой середины обязательств. Это происходит в соответствии со структурой «тезис — антитезис — синтез». В природе тоже цветущее

5. Конфликты

лето сменяется безжизненной зимой, чтобы мы вновь ликovali с наступлением весны. Теперь вы видите, что выбор связи в противовес одержимости эквивалентен признанию цикличности отношений.

От влюбленности до конфликта мы проходим три стадии.

<i>Идеал</i>	<i>Норма</i>	<i>Спад</i>
Лучшее, что можно получить в любви	Обычная жизнь, без особых печалей и радостей	Стресс, нервозность, депрессия
На коне	Взрослое функционирование	Хуже некуда
Проявление любви, героизма и сострадания. Не над чем работать!	Ясность и надежность, готовность анализировать и решать проблемы	Язвительность, жалость к себе, паранойя. Работа над отношениями невозможна. Сначала требуется разобраться в себе

Зрелая личность многократно проходит путь от крайностей к золотой середине. Если вы это примете, то избавитесь от таких проявлений эго, как страх и претензии к поведению партнера. Застряв на этапе спада, как в древних мифах корабли в гавани, мы должны предпринять что-нибудь особенное, иначе неподвижность станет для нас комфортнее попыток продолжить путь. Вот почему риск — выбор героя.

Можно использовать и другую метафору. Природа требует разрушить привычную структуру для установления новых условий. Это значит, что в жизни неизбежны трудности и расставания — предзнаменования перемен. Природа принимает активное участие в нашем перерождении. Иоанн Креста писал про эго: «Мгновенно и без потерь я полностью разоблачен» — и молился об этом. Разрушение статус-кво

и разоблачение старых форм — признаки здоровой эволюции. Природа радуется весенним росткам, но и осень она встречает с ликованием, ведь эта пора года предвещает следующую весну. Можем ли мы воспринимать конфликты так же оптимистично?

Процесс эволюции основан на перерождении.

Кен Уилбер

Обсуждение проблемы

Суровые требования любви — необходимые компоненты целостности и взросления. Можно работать над улучшением отношений вместе с партнером и/или развивать способность заботиться о себе самостоятельно, если партнер не справляется.

Защита своей позиции — противоположность ее принятия. Обязательства в отношениях подразумевают принятие, обработку и решение личных и общих проблем. Этому может помешать страх близости. Нужно ощущать себя в достаточной безопасности, чтобы увидеть то, что долго скрывал от себя или старался не замечать в партнере. Естественно, большинство из нас научились не замечать того, что требует сложного или мучительного решения. Но подобное отрицание может привести к уязвимости и потере чувствительности. Как и в других случаях, необходимая для принятия решения храбрость появляется с практикой. Рассмотрим, как это происходит.

Подтекающий кран не проблема для того, у кого есть инструменты и навыки. Конфликты могут давать

положительные результаты, если не забывать о взаимном уважении и использовать инструменты сотрудничества, а не доказывать свою правоту. Для совместного разрешения проблемы нужно взять на себя обязательство. Оно заключается в готовности преодолевать препятствия, а не обходить их стороной, не останавливаться перед ними и не злиться из-за них. Проработка проблем — это одно из препятствий на героическом пути к достижению близости. Это болезненное испытание, которое ведет к переменам. Успешно преодолев его, мы превращаем это препятствие в мост. Энергия, которая ранее тратилась на соперничество двух эго, теперь помогает ответственному зрелому поведению. Мы говорим: «Я могу договориться с тобой, и мы можем сблизиться, проходя это испытание. Наша любовь не сюсюканье, а взятые на себя двумя взрослыми людьми обязательства вместе разбираться с чувствами и проблемами».

Многим парам трудно быть вместе, но любовь подразумевает добровольную проработку проблем. Если вы отказываетесь это делать или делаете исключительно под давлением, значит, вы больше не любите. Это может быть сентиментальность или чувство долга, но не любовь, и для счастья и нормальных отношений этого недостаточно.

В отношениях нет логики и последовательности, есть только неясные, сложные чувства и потребности, неподвластные анализу и ранящие сердце. Иногда все складывается само собой, но чаще парам приходится работать над отношениями. Сферу приложения усилий легко определить: это все, в чем вы не находите общего языка. Проблемы есть у всех, поэтому отказ работать над собой можно приравнять к отказу от взрослых отношений. Если вы уже проделали большую

работу, а результата все нет, значит, пора расставаться. Иногда люди просто несовместимы, и, вкладывая все силы в сохранение отношений, они опустошают себя.

Разрыв несчастливых отношений — не эгоизм. Цель отношений не в страдании. Хотя они неотъемлемая часть жизни, взрослые люди должны пережить их и двигаться дальше, а не «блуждать по мрачным Стикса берегам», как писал Шекспир в пьесе «Тит Андроник»^{*}. Не стоит расставаться при появлении первых признаков проблем. Разница между бесконечными проблемами и эпизодическими очевидна всем. Первые недопустимы, особенно для тех, кто оказался в положении жертвы, а вторые нужны героям для преодоления и трансформации. Девиз биржевых маклеров применим и в здоровых отношениях: колебания на короткой дистанции, но рост в долгосрочной перспективе.

Мы растем в отношениях, если используем духовные практики, которые помогают избавиться от шаблонов эго — ожиданий и представлений о том, какими должны быть отношения, что партнер должен нам давать, как должен выглядеть и вести себя. Духовные практики также помогают избавиться от привычки манипулировать и скрывать свое истинное «я». Мы начинаем показывать себя такими, какие мы есть. Тогда мы можем взаимодействовать с энергией партнера без возникающей потребности его победить. Мы можем договариваться об изменениях, и соблюдение этих договоренностей — лучший признак улучшения отношений.

Сотрудничество (партнерство) лежит в основе разрешения конфликтов. Мы не работаем индивидуально над улучшением

^{*} Пер. А. Курошевой.

своей позиции. Мы работаем вместе над оздоровлением отношений. Это похоже на восточные единоборства, где гармоничные движения заменяют драку. Не сопротивляющаяся, не доминирующая, не пассивная и не насильственная любовь — следствие безусловного разоружения. В ней нет места утверждениям типа «я хороший, а ты плохой» или «я прав, а ты не прав». Выбирая одно из двух, мы воспринимаем партнера как оппонента, и от этого сразу же оба проигрываем. Отказавшись от такого подхода, мы чередуем роли ученика и учителя и остаемся друзьями. Единственный путь к этому — смиренная любовь. Если каждый судит другого по справедливости, любовь не возникнет или не продлится долго. Кто-то должен первым проявить милосердие.

Это похоже на капитуляцию, но сила не всегда означает неприступность. Взрослый человек ищет баланс между защитой своей независимости и установлением взаимозависимости с партнером. Рассмотрим пример Марго. Она замужем за Эваном, он ее любит, но любое «нет» воспринимает как конец отношений. Это пугало ее в первый год брака, и тогда она старалась обходить острые углы. Повзрослев, она стала сильнее. Она сочувствовала Эвану по поводу его страхов и защитной реакции. Он был очень восприимчив к отказам из-за детской травмы. Она поняла, что формулировка имеет большое значение. Раньше Марго часто критиковала Эвана за неаккуратность («Ты вечно устраиваешь бардак и не убиваешь за собой»), и в ответ на это он немедленно взрывался. Теперь она формулирует свое мнение, начиная с местоимения «я»: «Мне неприятно видеть дома бардак, потому что мне кажется, что ты меня не ценишь». Так Эван понимал, что от него требуется, не чувствуя себя уязвленным. В безопасной

среде перемены в поведении проходят проще. Разобрав свои страхи в контексте страхов Эвана, Марго перестала ходить вокруг него на цыпочках. Она настроилась на его волну. Теперь она могла разделить его страхи, не проникаясь ими и не чувствуя себя беззащитной перед ними. Это произошло потому, что Марго отпустила свое эго и впустила в себя любовь. Она поняла, что подходящий партнер попался ей в нужный момент, и ей оставалось только вести себя как понимающий взрослый человек.

У Марго с Эваном быстро все наладилось. В отношениях один может быть готов сразу обсуждать проблему, а другому нужно время, чтобы все обдумать. К этому надо относиться с уважением и не требовать, чтобы партнер соответствовал вашему темпу. Сравните это с автоответчиком: вы оставили сообщение другому человеку, а когда он вам перезвонит, зависит не от того, насколько он вас уважает, а от того, когда ему удобно. Кто-то перезвонит через минуту, а кто-то — на следующий день. Это личные обстоятельства, а не оскорбление.

Иногда отложенный ответ бывает признаком медленного, тщательного обдумывания, и это хорошо. В великих произведениях, в отличие от мыльных опер, все события продуманы. В монологах Шекспира обсуждается событие, которое произошло только что. А в мелодрамах события навалены друг на друга, конфликты остаются без разрешения, завершения и трансформации.

Обработка опыта означает его осознание. Без этого жизнь превратилась бы в непрерывную череду событий безо всяких пауз на осознание и развитие. Такая жизнь, состоящая из эпизодов, отличается от той, что представляет собой единый поток. Если дочь алкоголика трижды подряд выходит замуж

за алкоголиков и не видит закономерности, то сочтет это трагическим совпадением и будет сетовать на горькую долю. Если же она будет воспринимать жизнь целиком, учитывая контекст, она поймет, что это неспроста и корни проблемы лежат где-то в детстве. Тогда она задумается над тем, чем руководствуется в жизни, и найдет способ построить здоровые отношения.

Для осознания прошлого опыта надо посмотреть на свою жизнь в целом и учесть контекст. Так будет понятно, над чем стоит работать. Попытки создать близкие отношения с нерешенными личными проблемами сродни строительству корабля прямо в море. Сначала следует найти, проработать и разрешить личные проблемы. У многих они настолько глубоко спрятаны, что потребуются годы работы, прежде чем человек обретет способность строить новые отношения.

Обязательство работать над собой подразумевает отказ от принятия односторонних или категоричных решений. Оба партнера должны высказать свои чувства по поводу отношений, что им нравится и что не нравится, что хорошо и что хотелось бы изменить, выразить мнение о конкретных ситуациях и решить, что делать, чтобы оба стали счастливее. Если что-то кажется хорошим и уму, и сердцу, и интуиции, значит, некая потребность полностью удовлетворена.

Проработка включает в себя два этапа: формулировку проблемы и совершение соответствующих действий. Если ничего не предпринимать, возникает фрустрация. На этапе формулировки вы описываете свои чувства, склонности, недостатки, потребности и желания, моральные стандарты, жизненные цели, свой вклад и ограничения, семейную историю, личную историю и влияние прошлого опыта. На этапе

действия учитываются ваши ограничения, активизируется потенциал для использования ваших талантов и умений и делается выбор, отражающий ваши стандарты, ценности и цели.

В результате стороны приходят к той точке, в которой оба партнера чувствуют, что их слышат на эмоциональном уровне, получают желаемое и договариваются о переменах. Если вы с партнером не можете это осуществить, обратитесь к специалисту или другу, который станет объективным третейским судьей. Хочу предупредить: убеждение в том, что вы справитесь самостоятельно, может указывать на боязнь попросить помощи. В здоровых отношениях партнеры с определенной периодичностью обращаются к психологу в случае затруднений. О физическом здоровье все заботятся регулярно, но склонны пренебрегать душевным.

Не все конфликты можно разобрать и проработать. Иногда помогают только время и милость божья. Героический путь тоже часто начинается с задачи, не имеющей решения. Она ниспослана для понимания того, что нельзя решить все проблемы в жизни самостоятельно, иногда надо положиться на Бога. У всех нас есть деятельная часть и та, которая надеется на авось. Их следовало бы объединить.

Мы пережили невыразимое удовольствие, которое так много разрушило и так мало исправило.

Лиллиан Хеллман

Прошлое в настоящем

Те букеты давно увяли... и оставили в моей памяти очарование былого, которым я... обременил этот новый букет.

Анри Матисс

Человеку свойственно помнить прошлое. И порой давние потребности предъявляют нам неоплаченные счета. Мы разбираемся с прошлыми проблемами, чтобы они не всплывали в новых отношениях, и, если это происходит, мы берем за них ответственность. Не осознавая свое прошлое, мы можем проигрывать давние сценарии. Воспоминания подступают вместе с возникновением близости, потому что и прошлое, и настоящее дают нам шанс получить то, о чем мы всегда мечтали: внимание, принятие, признание, привязанность и свободу жить в соответствии со своими потребностями и желаниями.

Как определить, где лежат корни возникшей проблемы — в прошлом или в настоящем? При помощи осознанной самопроверки. Если мать повлияла на то, как я воспринимаю женщин, как мне начать воспринимать свою подругу отдельно от материнского образа? Если я чувствую панику, непонятно откуда взявшийся гнев или реагирую несоразмерно обстоятельствам, вместо ее лица я вижу материнское. Это особенно ясно, когда дискомфорт и обида длятся дольше, чем должны были бы. Только неразрешенные проблемы прошлого могут вызывать подобную гипертрофированную реакцию. Хотя в каком-то смысле эта реакция вполне адекватна, поскольку она исходит от внутреннего ребенка и связана с незажившей детской травмой.

У всех случаются минуты беспомощности и страха, когда возникает ощущение, что ты попал в ловушку, вынужден что-то делать и не владеешь ситуацией. Это внутренний ребенок просит нас о помощи. Он не знает, как еще достучаться до нас, кроме как неудобными действиями и чувствами. Осознав это, мы взрослеем и начинаем относиться к себе с состраданием. Увидев связь между нынешним и прошлым опытом, мы обретаем понимание собственной жизни. Отчасти в этом заключается умение дарить самому себе утешение.

Взрослое поведение на работе и детское дома, с партнером, указывает на разницу между настоящим и прошлым. Когда всплывают проблемы из прошлого, мы действуем импульсивно, делим все на черное и белое, и это исключает возможность компромисса. Во взаимодействии с другими людьми проявляются болезненные детские сценарии. Чаще всего нам непонятно, как нынешнее состояние связано с прошлым. Рациональный ум убеждает нас не вмешивать прошлое, тогда как именно оно пробуждает эти болезненные чувства.

Переживание горя, вызывающего ощущение одиночества, — одна из сложнейших жизненных задач, поэтому в настоящем удобнее считать прошлые потери всего лишь временными неудобствами. Когда мы возлагаем вину за свое поведение на партнера, нам не приходится смотреть в прошлое. Травмирующие воспоминания, неизменно присутствующие в нашей жизни, но никогда не осознаваемые, могут храниться в теле, а не в разуме. Например, человеку когда-то могли навязать мысль о том, что он должен переносить насилие и верить в самоуничижительные утверждения, и теперь он делает это машинально. Скажем, его удерживали, когда он подвергался насилию, и он напрягается, когда его обнимают

или трогают. Когда слишком долго ждешь встречающего в аэропорту, может возникнуть состояние покинутости. Детская убежденность, что мы ни на что не способны, приходит во время развода. От нее невозможно избавиться, это такой же рефлекс, как мысль «49» при виде выражения «7 × 7».

Конечно, мы не можем избавиться от старых убеждений и реакций или навсегда забыть о них. Но мы можем их назвать и прогнать при помощи луча света, как привидения. Как это сделать? Поднимаясь на поверхность, проблемы прошлого создают ощущение, что они актуальны и сейчас. Нужно мысленно переложить их в папку «Прошлое»: «Я чувствую себя так, потому что в прошлом со мной произошло нечто, с чем я не до конца разобрался». В следующий раз вам будет проще, и постепенно давние мысли и рефлексy расступятся перед освобождающим сиянием сознания.

Мы живем здесь и сейчас, а не под гнетом прошлого и не в неизвестном пока будущем. Трогательные и пугающие воспоминания навсегда останутся с нами. Прошлое нельзя забыть. Вчерашнюю суету — да, но не то утро, когда кто-то внезапно покинул вас, не тот день, когда кто-то проявил верность, не тот вечер, когда кто-то показал свое коварство, и не ту ночь, которую вы с кем-то проплакали. Прошлое не отпускает. Оно всегда с нами, и в будущем воспоминания о настоящем тоже не потускнеют.

Мужчины и женщины

Губительно быть только мужчиной
или только женщиной, в женщине
должна быть мужественность,
а в мужчине — женственность.

Вирджиния Вульф

Противоположности — два полюса одного спектра. Мужчины и женщины, как разум и тело, не противопоставлены друг другу. Я мужчина, но в моем спектре гендерной идентичности содержится женственность. Для женщин верно обратное. Мужественность и женственность дополняют друг друга и, как взаимодополняющие энергии, вмещают в себя весь спектр.

Деление — мужская прерогатива. Пример тому — стена между Восточным и Западным Берлином, не остановившая ни одну птицу и ни одно облако. Страх, из-за которого ее возвели, порожден умом, а бесстрашие, с которым ее снесли, исходило из сердец, жаждущих объединения. Деление на мужчин и женщин, геев и натуралов, белых и черных, подобно Берлинской стене, порождено пугающей и напуганной темной стороной человеческой натуры. Задача осознанной духовности заключается в признании преимуществ объединения и отрицании разделения. Тогда отличия кажутся лишь дополнением к сходству и больше не пугают.

В парах, состоящих из мужчины и женщины, гендерное разделение пагубно сказывается на гармонии. Сложности в отношениях между мужчинами и женщинами объясняются не гендерными различиями, а тем, что они не проработали детские травмы, не отпустили эго, не научились

прорабатывать и разрешать проблемы. В римской мифологии у Венеры и Марса родилась Гармония — плод объединения любви и агрессии, двух основополагающих сил человеческой души. Это наводит на мысль, что присутствие в отношениях одновременно любви и агрессии приводит к гармонии.

Но принятие требует работы, и, хотя в нас сочетаются оба гендера, мы часто боимся противоположного пола, желания обладать им или подчиняться ему. К тому же косное эго, ведомое страхом и жадностью, руководствуется стереотипами. Оно всегда настороже и ставит любви условия. Духовные практики могут избавить нас от влияния ущербного эго, от ловушки страхов и желаний. Некая часть меня больше эго, и я вхожу с ней в контакт, когда не испытываю страха и желаний. Я не избавился от них, а просто не позволяю им управлять собой. А значит, мной больше не движут наваждение и импульсивность. То, чего вы ждете от противоположного пола, отчасти уже есть у вас. Оно содержится в энергии противоположного пола (в мужской у женщин и в женской у мужчин), скрытой внутри нас. Остается изменить в себе то, что пугает вас в противоположном поле.

«В каждом теле есть муж и жена», — писал в XIII веке даосский учитель Ли Даокун. Согласно терминологии Юнга, женская энергия мужчин называется анима, а мужская энергия женщин — анимус. Мужской страх перед анимой, которая растворяет эго, может вылиться в агрессию и садизм, как учит нас история. В Средние века и в эпоху Возрождения миром правили мужчины, и мудрых от природы женщин в то время называли ведьмами. Сейчас к женщинам применяются все виды насилия. Мужчины, подверженные мизогинии, чье представление о мужественности заключается

в доминировании, унижают женщин и тем самым вредят своей anime. Для истинной близости в отношениях характерны равновесие и партнерство, а не иерархия.

Зрелость означает пересмотр модели отношений с учетом архетипов. Настоящие мужчины добры, заботливы, остроумны, они не боятся демонстрировать чувства и собственную уязвимость, они не связывают тактильный контакт с сексом. Они умеют или могут научиться дарить пять элементов любви. Они не всегда все держат под контролем и не всегда находятся на высоте, но они не ощущают необходимости проявлять насилие или мстить. Быть мужчиной означает любить как мужчина. Пытаясь все контролировать, не узнаешь преимуществ мужественности.

Способы рассмотрения, проработки и разрешения конфликтов у мужчин и женщин различаются, поэтому, даже если оба партнера взяли на себя эти обязательства, они могут исполнять их по-разному. Для мужчин рассмотрение — это чаще всего констатация, суть и вывод, проработка — избавление от проблемы здесь и сейчас, а разрешение — стремление простить и забыть. Когда в приоритете быстрое разрешение проблемы, забываешь о чувствах окружающих.

Для женщин рассмотрение означает обсуждение и еще раз обсуждение, пока не будет понятно, что обсуждается. Они ходят вокруг да около проблемы, но не избегают ее, а всесторонне изучают. Проработка для женщин — это обычно проявление чувств в отношении текущих и прошлых проблем. На этом этапе им важно убедиться, что их чувства поняли и приняли. Для разрешения может быть достаточно ощущения, что тебя услышали, поняли и отзеркалили. Таким образом, для женщин отзеркаливание несравнимо важнее разрешения.

Интроверт или экстраверт?

Гендерные различия неоспоримы, но иногда характеристики, которые мы приписываем полу партнера, на самом деле связаны с тем, интроверт он или экстраверт. Иногда бывает достаточно установить это, чтобы понять человека. И то и другое нормально. Одно не лучше другого, как каштановые волосы не красивее черных. Мир нуждается в разнообразии, чтобы действовать в творческой манере. Однако, как мы увидим ниже, интроверты и экстраверты по-разному дарят и принимают пять элементов любви.

Экстраверту общение придает сил, а интроверта утомляет, поэтому первый ищет общества себе подобных, а второй — избегает. Экстраверты чаще выгорают, а интроверты могут почувствовать себя в изоляции. Экстраверту надо разобраться в том, что происходит прямо сейчас, а интроверт изучает прошлый опыт. Внутреннее беспокойство интроверт расценивает как потребность в уединении, а экстраверт — как тягу к общению. Для обоих типов личности их реакции вполне естественны.

В отношениях между экстравертом и интровертом часто случаются конфликты. Один несется вперед сломя голову, а другому такое поведение кажется опрометчивым. Один осматривается и выжидает, а другой расценивает это как зажатость. В плохом настроении один хочет общаться, а другой замыкается в себе. Первый думает, что его отталкивают, а второй — что на него давят. Один приходит домой поговорить, а другой — помолчать. Один считает расспросы признаком интереса к себе, а другой — вторжением в личное пространство. Один легко говорит о своих желаниях и чувствах,

а другому это кажется легкомысленным. Один держит все в себе, а другой расценивает это как излишнюю скрытность и проявление недоверия. Одному надо проговорить свои мысли, чтобы разобраться в них, а другой обдумывает их молча. В незнакомом месте один спрашивает дорогу у прохожих, а другой ориентируется по карте.

На интровертов злятся за нежелание проводить время в компании. Но если принять это как данность, потребность в уединении не будет восприниматься как личная обида. Тип личности — это факт, а не недостаток.

Некоторые интроверты приходят к выводу, что отогнать от себя людей можно только при помощи агрессии. Из-за этого их считают мрачными типами. Экстраверт может воспринять потребность интроверта в уединении как нежелание быть с ним. Интроверт часто выбирает себе занятие для одного, уединяется за просмотром телевизора, уходит покурить или выпить или сидит за компьютером. Если вокруг слишком много людей, интроверт углубляется в свои мысли, а его партнеру-экстраверту кажется, что его отвергают. Даже продолжительное чтение может восприниматься как дистанцирование.

Некоторым закоренелым интровертам лучше не вступать в отношения. Экстраверт, который вступил в брак с интровертом, может прийти к выводу, что тому важнее быть одному, чем быть с партнером. Сотрудничество — слабое место интроверта, и он может чувствовать вину за свои потребности. Интровертов меньшинство, они как левши в мире правшей, и они почти всегда испытывают дискомфорт в той или иной степени. Как и любому меньшинству, интровертам приходится мириться с общепринятыми нормами в социуме.

Интровертов часто неправильно понимают, им приходится оправдываться, из-за чего они чувствуют себя изгоями. Когда возникает потребность уединиться, интроверту приходится спрашивать на это разрешения партнера, чтобы тому не показалось, что его отвергают. Интровертам часто приходится бороться за право быть собой. Если партнер хочет, чтобы интроверт изменился, тот чувствует, что ради любви ему придется предать себя. Одиночество или страх остаться одному заставляют интровертов мимикрировать под экстравертов, жонглируя истинным и фальшивым «я».

Для того чтобы духовно исцелиться, нам нужно знать свой истинный психологический тип и делать выбор в соответствии с этим. Интроверту нужна такая работа, где не надо целый день быть на людях. Если мы не способны быстро принимать решения, нужно предусмотреть запас времени на это. Интроверты по определению более независимые, даже если им это не нравится. Требуется искать баланс между независимостью и партнерством.

Встает вопрос: если интровертам и экстравертам нужно особое обращение, может быть, их и любить надо по-разному? Выводы представлены в таблице.

<i>Пять элементов любви</i>	<i>Как любить интроверта</i>	<i>Как любить экстраверта</i>
Внимание	Демонстрируйте понимание и преданность, которые интроверт не воспримет как давление	Обращайте внимание на то, чем занят экстраверт, и интересуйтесь его делами
Принятие	Принимайте потребность в личном пространстве, не считая это желанием отвергать партнера	Показывайте, что вы на его стороне и находитесь рядом с ним

Часть вторая. Трудности пути

<i>Пять элементов любви</i>	<i>Как любить интроверта</i>	<i>Как любить экстраверта</i>
Привязанность	Подавайте любой сигнал для сближения	Почаще демонстрируйте любовь словом и делом
Признание	Выражайте благодарность за доброту и готовность принять вас	Почаще упоминайте, особенно в памятные даты, как вы рады, что он вас выбрал
Свобода	Уважайте потребность интроверта в одиночестве, пока он сам не предложит провести время вместе	Как можно чаще присоединяйтесь к экстраверту, разделяйте его интересы
<i>Пять элементов любви</i>	<i>Как любит интроверт</i>	<i>Как любит экстраверт</i>
Внимание	Я все замечаю, но молчу	Я проговариваю все, что замечаю
Принятие	Я не критикую	Я активно поощряю твои попытки быть собой
Привязанность	Я сближаюсь, только когда готов к этому	Я люблю тактильный контакт
Признание	Я ценю все, что для меня делают, но показываю это только тогда, когда не стесняюсь и когда этого не требуют	Я демонстрирую признание словами и действиями и жду соответствующей реакции
Свобода	Я даю тебе полную свободу	Я включаю тебя в свою сферу интересов

ПРАКТИКИ

ИЗМЕРЕНИЕ СЧАСТЬЯ

Если вы несчастливы в отношениях, в этом не всегда виноват партнер. Может быть, вы просто не считаете, что имеете право на счастье. Ниже перечислены признаки этого состояния. Найдете ли вы их у себя? Пишите о каждом по три минуты. Затем сформулируйте противоположное утверждение и опишите, как применить его к себе.

- Смысл жизни не в радости, а в страдании.
- В первую очередь надо думать о других.
- Надо жертвовать собой ради других. Мной движут долг, вина и жалость.
- Я сдерживаю инстинкт самозащиты.
- Я не могу изменить отношения, поговорить о них или уйти, чтобы не обидеть партнера. Я говорю себе: «Кого выбрал, с тем и живи».
- Прежде чем удовлетворять свои потребности, надо осчастливить других.
- Пока партнер счастлив, в отношениях все нормально.
- Меня можно обижать, я выдержу.

Если описанное поведение сформировалось под влиянием родителей, культурных норм или религиозных требований, означает ли это, что они до сих пор вами управляют? Когда вы станете хозяином Овального кабинета своей души?

АНАЛИЗ, ПРОРАБОТКА, РАЗРЕШЕНИЕ

Пообещайте себе и партнеру говорить о проблемах, а не замалчивать их. Для проведения анализа тайное должно стать явным. Это относится ко всему, что гложет вас изнутри и что вы чувствуете. Вы имеете право на любые чувства. Признать чувства означает выслушать их, наполнив себя пятью элементами любви, не защищаясь и не споря. Анализировать означает проявлять любовь и уважать друг друга.

Если вам сложно разобраться во всех нюансах своих чувств, предлагаю вам для этого простой и интересный способ. Выберите одно слово, которое лучше всего описывает ваши чувства, и посмотрите его значение в словаре. Прочитайте

толкование партнеру, комментируя, отражает ли оно реальное положение дел. Например, вы думали, что подавлены, но после чтения словаря оказалось, что вы скорее ощущаете горькое разочарование из-за завышенных ожиданий!

Проработка заключается в изучении последствий того или иного события и намерений его участников. При этом нужно уделять внимание чувствам и стремиться к переменам. Существует простой метод проработки, состоящий из трех шагов: расскажите о том, что произошло, со своей точки зрения; скажите, что чувствовали тогда и что чувствуете сейчас; определите, с чем еще нужно разобраться. Ежедневная практика проработки уменьшает количество проблем и снижает уровень стресса.

Разрешение проблемы начинается с достигнутой договоренности изменить поведение, чтобы разорвать порочный круг. Проблема разрешается, когда прочно устанавливается новая схема поведения и не остается места недовольству и прошлым обидам. Полное разрешение возможно при условии полного анализа и полной проработки. Отсутствие готовности анализировать, прорабатывать и разрешать проблемы может быть признаком отчаяния, предвещающим разрыв отношений.

УВЕДОМЛЕНИЕ О ВОЗДЕЙСТВИИ

Все чувства, пробуждаемые действиями партнера, достойны озвучивания: «Когда ты сделал то-то, я почувствовал то-то». Говорите это осознанно, то есть без обвинений и ожиданий, просто сообщайте факт. Чувства возникают как реакция на действия и слова. Партнер должен выслушать

вас, не защищаясь и не предлагая немедленного решения, и спросить: «Чего ты боишься? Что ты думаешь обо мне и о случившемся? Чего ты хочешь от меня прямо сейчас?» Вместе с партнером повторяйте эти вопросы в течение пяти минут. Дав обязательство работать над собой, вы с готовностью примете вопросы, которые поднимаются в этой книге, и то, что вы узнаете о себе, отвечая на них. Вы готовы к этому?

Поиск золотой середины

Для соблюдения договоренностей нужна ответственность. В отношениях, где один партнер всегда ведет себя более ответственно, чем другой, создается впечатление, будто первый хочет изменить второго. Например, один всегда приходит вовремя, действует в соответствии с планами и выполняет обещания независимо от обстоятельств. А другой — непунктуальный, не держит слово, на него нельзя положиться. Ответственный партнер будет злиться и безуспешно пытаться изменить другого. У одного избыток определенных качеств, а у другого — недостаток. Истина, как водится, находится не в одной из крайностей, а в осознанной середине. Задача первого партнера — стремиться к терпимости, а второго — к пунктуальности. Даже если только один из них работает над собой и добивается результатов, он сможет принять партнера и смотреть на него с умилением и состраданием, без претензий. Находиться в золотой середине так хорошо, что нам даже не хочется никого менять. Посмотрите на таблицу.

Часть вторая. Трудности пути

<i>Крайность:</i> <i>безответственность</i>	<i>Осознанная середина</i>	<i>Крайность:</i> <i>импульсивность</i>
Дефицит энергии	Покой	Избыток энергии
Может спрашивать, почему все так суетятся	Наблюдает за происходящим со спокойным интересом и искренним состраданием	Может обвинять партнера и чувствовать неуважение, не соответствуя собственным критериям ответственности

Противоположны ли вы с партнером друг другу? Если да, как вы с этим справляетесь? Вы настаиваете на том, чтобы партнер изменился, или можете разглядеть и признать проблему в себе?

ЗАЩИТНАЯ ЭНЕРГИЯ

Ответьте на следующие вопросы о своей жизни: «Подавляет ли партнер мою жизненную энергию, как инкуб, невидимым, но тягостным присутствием? (Жизненная энергия — это то, от чего мы сияем изнутри и чем освещаем мир.) Почему я позволяю ему это? Я привык к этому с ранних лет? Высасывает ли партнер из меня энергию? Или же он умножает ее и поощряет ее высвобождение?»

Пополнить запас энергии можно следующим образом.

- Не пытайтесь контролировать других. Каждая единица энергии, которая вкладывается в изменение окружающих, вычитается из вашей жизненной энергии. Мы не способны предотвратить несчастья, но можем защитить себя от горя, гнева и разочарования.
- Спросите себя, чего вы хотите 100% времени. Разрешайте себе в два раза больше, чем запрещаете, но будьте готовы к компромиссам.

- Худой мир лучше доброй ссоры. Никогда не мстите и не применяйте насилие. Чужие неправомерные действия можно изменить только путем объяснения и сострадания.
- Сопроотивляйтесь или уходите, если вас оскорбляют, унижают, пытаются контролировать, запугивают или применяют к вам насилие. Даже если это делают близкие люди.
- Проявите креативность, возьмитесь за то, о чем давно мечтали.
- Будьте собой в сексе, но, естественно, помните о безопасности. Это может быть воплощение давней фантазии или изменение сексуального поведения.
- Развивайте чувство юмора, учитесь жить играючи, замечайте комизм в повседневных событиях, чужих поступках и своих реакциях.
- Будьте смелее в своих поступках и решениях.
- Сближайтесь с природой.
- Танцуйте, пишите стихи или песни о своих чувствах и событиях вашей жизни.
- Ищите альтернативные решения якобы неустраимых проблем. (Жизненная энергия — это радость, которая посещает нас, когда в ситуации «или — или» нам удастся найти третий вариант.)
- Раскройте всем тайну, сохранение которой осложняет вам жизнь.
- Никаких «да, но...», пока читаете этот список!

ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ЗНАТЬ

Знаменитая картина со святым Георгием, убивающим дракона, не всегда лучшая метафора борьбы. Современные драконы невидимы. Некоторые из них имеют причудливую форму, которую надо выявить, прежде чем бороться с ними. Таким образом, не все проблемы можно решить сразу. Замешательство — неизбежный этап работы над проблемой. Иногда понимаешь, что происходит, только после того, как пройдешь через пору двойственности, неопределенности и неясности. Если оба партнера пребывают в замешательстве, поможет осознанная медитация. Не надо заикливаться на замешательстве, пытаться управлять им или покончить с ним. Оно живет своей жизнью, как тесто, которое поднимется в свое время, и ускорить этот процесс невозможно. Терпение — обязательный ингредиент как хлеба, так и любви. Если с уважением относиться к своему собственному темпу и настроению, начнешь себе доверять. Преподобный Сидней Смит в XVIII веке остроумно заметил: «Во время депрессии стройте планы наперед на короткое время, не дальше ужина или чая».

Спросите друг друга, можете ли вы вытерпеть напряжение, не пытаясь его прекратить. Можете ли вы принять чувство напряженности без негативных эмоций? Пообещайте друг другу вслух начать анализировать и прорабатывать проблему, когда оба будете к этому готовы. Если готовность наступает у вас в разное время, сначала разберитесь с этой проблемой.

Учтите следующее: иногда важно пропустить через себя все чувства, ничего не предпринимая. Порой ничегонеделание важнее самовыражения. Отпустите чувства, пусть они уходят или остаются — как пожелают. Это доверие к себе

5. Конфликты

и к своему собственному темпу. Опишите в дневнике случаи, когда вы сдавались или сопротивлялись своим чувствам.

Аудит

Теневая сторона власти — это коррупция. Например, в религиозных культах отсутствует личная свобода, поскольку обязательные для всех правила устанавливает лидер. Демократия зиждется на проверках. В отношениях тоже необходимо проводить аудит, контролировать качество и эффективность процесса. Для этого следует обратиться к специалисту и узнать мнения лиц, которым вы доверяете. Описанные в книге практики тоже действенны, особенно если заниматься ими с другими парами. Экспериментируйте и ищите подходящие для себя пути.

Граница между конфликтом и драмой

Конфликты устраняют при помощи уже известных вам инструментов: анализа, проработки и разрешения. В случае с драмой они не помогут. Для нее нужна духовная программа и интенсивная индивидуальная работа. Приведенная ниже таблица поможет определить, конфликт у вас или драма. Выберите понравившиеся утверждения из левого столбца, переформулируйте их в аффирмации, запишите и повесьте на видном месте.

Здоровый конфликт

Проблема обозрима

Мы изучаем ситуацию

Мы анализируем проблему

Изматывающая драма

Проблема поглотила нас обоих, мы одержимы ей и не видим решения

Мы скандалим

Мы обходим стороной проблему и замалчиваем ее

Часть вторая. Трудности пути

Здоровый конфликт

Мы искренне выражаем чувства,
ответственно говорим о них,
не обвиняя друг друга и не терзаясь
чувством стыда

Мы ищем способы стабилизации
отношений и не прибегаем к насилию

Мы сосредоточены на текущей
проблеме

У нас одинаковые роли в проработке
проблем и принятии решений

Проблема разрешается благодаря
договоренности изменить положение
дел к лучшему

Мы оба ищем способы улучшить
отношения

Мы ссоримся по правилам

Мы признаем общую ответственность

Мы оба обязались работать над
проблемами, но в подходящее
каждому время

Мы решаем проблемы наедине

При необходимости мы обращаемся
к психологу

Мы оба хотим разрешить конфликт

Мы отказываемся от желаемого
исхода ради компромисса

Мы видим множество оттенков серого

Нормально иметь разные мнения

Мы замечаем боль партнера,
отзеркаливаем ее и сострадаем ей

Мы осознаем, что наше нынешнее
поведение связано с нашим детством

Изматывающая драма

Во время ссоры мы швыряемся
эмоциями друг в друга, устраиваем
сцены с целью манипуляции, пугаем
и сторонимся друг друга

Мы выходим из себя, ведем
себя неподобающе или вообще
не разговариваем

Текущую проблему мы используем как
повод вспомнить старые обиды

Один из нас решает за всех,
не сообщая об этом партнеру

Проблема не получает разрешения,
после обсуждения остается осадок

Один из нас всегда должен быть прав,
а другой не прав

Мы применяем запрещенные приемы

Мы сваливаем ответственность
за проблему друг на друга

Каждый настаивает на решении тогда,
когда ему удобно

Мы втягиваем в разборки других
людей или используем их как
повод отвлечься (измена, выпивка
в компании)

Мы отказываемся от посторонней
помощи, аргументируя это
нежеланием менять свою позицию

Мы хотим преподать партнеру урок

Мы настаиваем на своем

Мы видим только черное и белое

Разные мнения для нас неприемлемы

Мы так погружены в собственную
боль, что про партнера думаем: «Так
ему и надо!»

Мы считаем, что текущие проблемы
никак не связаны с нашим детством

5. Конфликты

Здоровый конфликт

Мы признаем свои недостатки

Конфликт проистекает из любви, поэтому мы не перестаем дарить пять элементов

Мы стремимся к осознанности

Изматывающая драма

Мы видим недостатки только друг в друге

Драма основана на страхе, поэтому каждому из нас важно сохранить лицо и защитить свое эго

Нас отвлекают установки эго

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

Нарисуйте круг. Кратко сформулируйте проблему и напишите ее в центре круга, например «партнер ушел». Факт сам по себе грустный. Но к этому еще примешивается эго, которое нагоняет страх, навязывает нам ожидание определенного исхода, внушает потребность в контроле, добавляет обвинения, вызывает ощущение покинутости и так далее. Это дополнительные источники страданий, без которых можно было бы обойтись. Нарисуйте круговую диаграмму эмоций пропорционально их интенсивности, чтобы показать, как далеки вы от переживания собственно факта. Нарисуйте рядом пустой круг с такой же надписью в центре и посмотрите, как свободно внутри него. Так осознанность окружает проблемы пустотой, чтобы они ни с чем не смешивались. Вы переживаете страдания, связанные непосредственно с ситуацией, без дополнительного обременения.

МОРАЛЬНАЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Конфликт в отношениях — не только психологическая, но и моральная проблема. Буддийская мораль непосредственно применима к построению здоровых отношений: я обещаю давать, сохранять и беречь жизнь, быть щедрым, сексуально ответственным, говорить правду и любить истину, мириться,

прощать, дружить, не испытывать страха, ни за что не цепляться и любить безусловно. Осознанность в отношениях — путь к сердцу, потому что она требует внимания друг к другу без осуждения, контроля, ожиданий и прочих установок эго. Шекспир (как вы уже поняли, он был бодхисатвой мудрости) в пьесе «Мера за меру» писал: «В своем поройтесь сердце; если там / Найдете ту ж вину...»*

Перепишите заповеди в дневник и приведите пример следования им или их нарушения. Исправьтесь, принесите извинения или начните вести себя иначе. Подумайте, развивают ли ваши отношения моральное сознание? До какой степени вы с партнером способны исправить свои ошибки? Готовы ли вы отказаться от мести за действия других людей, которые были несправедливы по отношению к вам?

ВЗРОСЛЕНИЕ

Чего я ищу в отношениях, когда хочу удовлетворить оставшиеся с детства потребности? Чего я ищу для удовлетворения взрослых потребностей? По приведенной ниже таблице определите свою позицию.

Несчастный ребенок

Положи конец моему одиночеству

Сделай мне хорошо

Уступи мне

Не предавай, не лги
и не разочаровывай

Здоровый взрослый

Будь со мной, но мы можем проводить время и по отдельности

Я отвечаю за свои чувства
и рассчитываю, что мне всегда будет хорошо

Договорись со мной

Я признаю за тобой право на ошибку
и готов анализировать, прорабатывать
и разрешать проблемы вместе

* Пер. О. Сороки.

5. Конфликты

Помоги мне не бояться, я завишу от тебя	Помоги мне научиться любить. Мы зависим друг от друга
Полностью удовлетвори мои потребности	Удовлетвори часть моих потребностей
Помоги мне повторить болезненные сценарии детства и прошлых отношений	Я отпустил прошлое, сделал выводы и теперь хочу создать что-то лучше
Ублажи мое эго	Сразись с моим эго и освободи его
Я требую от тебя удовлетворения 100% моих потребностей	Я надеюсь, что ты удовлетворишь примерно 25% моих потребностей
Я ищу стабильность вне самого себя	Я ищу благоприятную среду для внутренней стабильности

Запишите в дневник ответы на следующие вопросы: «Кто из моих партнеров был взрослым? О ком я чаще думаю? Кто из партнеров подходил моему несчастному внутреннему ребенку? Чье лицо я вижу перед собой в минуты слабости? Какие мои увлечения помогают мне как взрослому и удовлетворяют потребности внутреннего ребенка?»

Если у вас нет взрослого голоса, поговорите с друзьями — и услышите его в их словах. Потому ли это, что они взрослее вас? Нет, просто они не оглушены децибелами вашей драмы.

Честный взгляд

Проблемы, не связанные с прошлым, не вызывают бурной реакции и не провоцируют мелодраму. Признайте, что в самых сложных вопросах есть что-то отсылающее к прошлому. Запишите в дневнике, как вы продолжаете жить в прошлом и как благодаря этому оно вмешивается в настоящее. Эмили Дикинсон писала: «Все, что мы похоронили, продолжает жить с нами в одной комнате».

Острая реакция на поступки или слова не всегда соразмерна причине. В таких случаях надо задуматься, что стало

причиной: темная сторона вашей личности, эго или детские травмы.

Темная сторона личности — это часть личности человека, от которой он отрешивается, которую подавляет и отрицает, но при этом проецирует на других. Тень проявляется, когда кто-то совершает действие, которое мы бы тоже совершили, но не желаем в этом признаваться. Никому не нравится видеть в других то, что скрываешь от себя. Подружитесь с темной стороной, осознайте проекции и признайтесь себе в них.

Эго: как мы уже видели, оно нервничает и ведет себя неподобающим образом, когда боится или не чувствует принятия, а также из-за высокомерия, жажды мести и невысказанных претензий. Раздутое эго выдает себя в ответах: «Как ты смеешь так поступать со мной?», «Я тебе устрою!», «Ты что, не знаешь, с кем имеешь дело?»

Детские травмы: вы реагируете на них, если думаете: «Ты поступаешь со мной так, как со мной поступали, когда я был маленьким. Ты воспроизводишь неприятный мне сценарий из прошлого. Я реагирую в настоящем на стимулы прошлого». «Это как воспоминание», — рассказывал Китс о том, как стихи приходят ему в голову. И сколько в нас таких воспоминаний? Происходящее здесь и сейчас часто связано с прошлым. Предположим, вы бурно отреагировали на что-то. Посмотрите на происшедшее и признайтесь партнеру в истинных мотивах такой реакции. Вы расстроены потому, что проецируете на партнера свою темную сторону и видите в нем худшее, что есть в вас? Вы так реагируете из-за разгневанного эго? Или вас посетили призраки прошлого? Описанный метод выявления первопричины подходит для изучения любых наших мнений, убеждений, реакций,

заблуждений и причин огорчений. Всегда проверяйте себя на три причины.

Иногда кажется, что вы ощущаете недовольство, но дело не в эго и не в детских травмах. Недовольство иногда оказывается проявлением грусти. Вам грустно оттого, что что-то пошло не так, что вас кто-то обидел или разочаровал. Грусть мы часто не опознаем, не признаем и не чувствуем. И прикрываем ее гневом. Например, часто причиной вашего недовольства может быть то, что партнер не говорит о своих чувствах, и вам приходится все время гадать. И вы при помощи гнева маскируете печаль по поводу того, что партнер не искренен с вами. Грусть — самое скрываемое чувство в отношениях, поэтому всегда стоит проверять, не его ли вы прячете за другими эмоциями. Расскажите с партнером друг другу о своей грусти. По очереди закончите предложения: «Мне грустно, когда ты...», «Я скрываю грусть, когда ты...»

ИНТРОВЕРТ ИЛИ ЭКСТРАВЕРТ?

По таблице на сс. 189–190 определите свой тип личности и тип личности партнера. Попросите его проделать то же самое. Получились ли совпадения? Обсудите результаты.

В дневнике ответьте на вопросы. Принимаю ли я себя и своего партнера такими, какие мы есть? Ответьте «да», если не пытаетесь изменить ни себя, ни его. Считаю ли я, что оба типа имеют право на существование? Ответьте «да», если не жалуетесь на манеру поведения партнера и не стыдитесь своей манеры. Осознаю ли я, что не могу иметь отношения с людьми с противоположного края спектра, если сам нахожусь на самом краю?

Исцеление и помощь

Хорошие отношения — это не отсутствие конфликтов, а способность осознанно их разрешать. Например, без участия установок эго: страха, желания, контроля, осуждения или иллюзий. Осознанность способствует пробуждению архетипа внутреннего целителя. Попробуйте по очереди исцелять друг друга: положите руки партнеру на голову и мысленно пожелайте ему выздоровления. Настройте себя, что вы действуете от имени высшего «я» или других превосходящих эго сил.

Поскольку работа по созданию здоровых отношений слишком сложна для двоих, помимо богов и святых, можно привлекать к помощи духов предков. Воскресите в памяти родных или друзей, чьи отношения считаете примером для себя, и позаботьтесь о том, чтобы они сопровождали вас на пути духовного развития. Плутарх писал: «Согласно Гесиоду, души, избавленные от необходимости перерождаться, обрели покой и прощение. Они становятся духами — хранителями людей... Подобно старым атлетам, они не утрачивают к нам интерес, а демонстрируют добрую волю и симпатию к живущим, обитают рядом с нами и подбадривают нас, наблюдая за тем, как мы приближаемся к цели и в конце концов достигаем ее».

6

Страхи и опасности

Голос Твой я услышал в раю, и убоялся,
потому что я наг, и скрылся.

Адам в саду Эдема, Быт. 3:10

Хуже всего то, что страх делает с нами,
когда мы пытаемся его скрыть.

Николас Кристофер

Близкие отношения пугают. Мы боимся того, что может случиться, если мы будем дарить партнеру пять элементов любви и позволим себе сблизиться с ним. В нашем мире, где царит неопределенность, опасаться близости вполне естественно. Страх полезен, если не движет нами и не мешает нам действовать. Страх может следовать за вами, но не должен вами управлять. Мы боимся рисков, которые несет в себе близость: предательства, обиды, любви,

противостояния двух эго, открытости, покинутости и поглощения. Последние два страха — самые большие.

Поглощение и покинутость

Поглощение означает такое сильное сближение, физическое или эмоциональное, которое душит или ограничивает свободу. Это эквивалентно избытку внимания и привязанности при недостатке принятия и свободы. Когда мы чувствуем поглощение, нам хочется сказать: «Дай мне глоток воздуха». Страх покинутости — это опасение, что партнер уйдет и вы не справитесь с этой утратой. Это равно потере внимания, принятия и привязанности. Опасаясь покинутости, человек говорит: «Останься со мной». В обоих случаях самое страшное в том, что рычаги управления находятся вне зоны досягаемости. Кажется, что сдаешься на милость неким силам.

Здоровый человек может бояться одновременно покинутости и поглощения, но, как правило, доминирует какой-то один из этих страхов. Не все люди понимают, чего они боятся, и часто они не могут этого объяснить. Более того, поскольку эти страхи запоминаются и сохраняются скорее на физическом, чем на интеллектуальном уровне, с ними невозможно справиться волевым усилием. Они проявляются в машинальных реакциях на естественные стимулы. Например, объятия могут быть неприятны человеку со страхом поглощения. «Являюсь ли я надзирателем тела, в котором каждая клетка заключена в тюремную камеру за преступление, которого не совершала?»

Мы постоянно переключаемся между потребностью в близости и страхом перед ней. В младенчестве и раннем

детстве один из родителей мог давить на вас своим вниманием и привязанностью. Вы боялись утратить свою идентичность и привыкли ставить жесткие границы. Вы не хотели обниматься и подчиняться требованиям и ускользали от повышенного внимания. Вы возвели стену, которая защищала вас не только от опасной, но и от любой другой любви. Чем сильнее вы отталкиваете, тем больше отдаляетесь. Понимание этого факта делает такое поведение достойным сострадания.

Страх поглощения может быть результатом неподобающего использования ребенка для удовлетворения потребностей родителя. Это могло принимать форму насилия — физического, сексуального или эмоционального. Во взрослой жизни жертва такого обращения может пугаться, даже когда другой человек на равных обращается к нему со своей потребностью. Причиной страха покинутости может быть вполне невинное поведение. Например, ребенок чувствовал себя брошенным, когда мать вынужденно лежала в больнице. Объяснения чаще всего не доходят до хранилища страхов, и на примитивном, клеточном уровне отсутствие близкого человека воспринимается как отвержение.

Если в прошлом с близостью была связана некая опасность, то у человека могла сохраниться посттравматическая стрессовая реакция. Страх близости и поглощения неприметен и живуч, он отпускает только после проработки и многократного прохождения практики преодоления. Для этого нужно отдать партнеру бразды правления, не пытаясь контролировать способы выражения и количество получаемой любви. Отказ от контроля ужасает людей со страхом близости.

Пугать может не столько сама близость, сколько чувства, которые она пробуждает. В человеке, которым овладел страх

поглощения, близость может запустить давно знакомый цикл: «меня покинут» или «я стану жертвой насилия». Иными словами, мы верим — не на интеллектуальном, а на клеточном уровне, — что за сближением последует насилие или уход.

Мужчин учат быть храбрыми и сильными. Но самая ценная мужская сила — это любовь, поэтому важно не допустить, чтобы страх мешал мужчине научиться любить. Хорошо бы умение любить люди считали важнейшим жизненным навыком.

Учитесь на своих страхах

Страх не желал исчезать, тогда как любовь
стремилась к продолжению.

Фрэнсис Томпсон

Червяки любят спелые яблоки, а страх показывает свою уродливую личину, когда мы созрели для перемен и приготовились их анализировать, прорабатывать и разрешать. Если программа, описанная в этой главе, подходит вам, то вы готовы преодолеть страх. Если нет — работайте над собой в другом направлении, накопите внутренние ресурсы и потом попробуйте еще раз. Когда что-то не получается, это не повод считать себя неудачником, надо просто пересмотреть собственный темп. Работа над страхом обогащает духовно и психологически. Вы сострадаете себе, осознав, что ваша якобы неспособность любить — привычка, от которой можно избавиться, а не изъян. Страх лишиться того, что вы имеете (а он нависает над вами всю жизнь), можно рассматривать так же. Проникнитесь сочувствием к своим собственным

стиснутым рукам и ослабьте хватку. Это полезнее, чем бить себя по пальцам и ругать.

Страх следует за нами всю жизнь, таков наш удел.

Иногда страх нас догоняет, время от времени это случается.

Страх не должен нас останавливать — ради этого вы работаете над собой.

Работая над собой, мы уменьшаем влияние последствий детских травм и чаще делаем взрослый выбор. Так мы учимся гибкости в принятии решений. Мы больше не ищем идеал в окружающем мире, в партнере и в себе. «Достаточно хорошо» уже приемлемо, требования уступают место предпочтениям, а сомнения и вопросы, адресованные реальности, — признанию и смирению. Происходящее с нами и реакцию окружающих мы воспринимаем как информацию. Вместо «он меня бросил» мы говорим «он ушел», вместо «она меня целиком поглотила» — «она хочет много общаться», вместо «меня предали» — «я обманулся», вместо «я чувствую пустоту внутри» — «внутри меня много свободного места».

Только всеми брошенные и одинокие, мы открываем в себе внутренние силы... Быть ребенком — значит двигаться к независимости, а для этого надо отделиться от того, что было раньше. Следовательно, чувство покинутости — необходимый этап развития.

Карл Густав Юнг

Ревность

Милтон называл ревность «адам уязвленного влюбленного». Но ее можно превратить в кое-что получше, хотя бы в чистилище, если проработать свое горе. Ревность сочетает в себе три чувства: обиду, злость и страх. Нам обидно, и мы злимся за предполагаемое предательство. Нас страшит перспектива потерять источник заботы и никогда не найти другой, и это параноидальное убеждение делает ревность особенно острой. Ревность стоит на пороге горя, и эго не позволяет нам его переступить. Вместо того чтобы плакать от грусти и страха, мы выдвигаем на передний план высокомерное собственническое эго, разбрасываемся обвинениями и применяем насилие вместо здорового гнева и негодования.

Эгоистичная ревность обнажает собственничество, зависимость, отрицание свободы партнера и отказ быть уязвимым. В глубине души мы знаем, что не демократичны, что мы не освободились от устаревших представлений об иерархии в отношениях, что не готовы принять страх столкнуться с негативными последствиями отношений: покинутостью, поглощением, предательством и так далее. Эго требует, чтобы партнер нас спасал: «Перестань делать то, из-за чего я переживаю». Поначалу реагировать таким образом довольно естественно. Но по мере того как мы анализируем, прорабатываем и разрешаем свои истинные чувства, мы начинаем понимать, над чем в себе нам нужно работать. Мы признаем свою боль, находим того, кто ее отзеркалит, и остаемся с ней до разрешения проблемы. Партнер не всегда может в этом помочь. Но психотерапия, друзья и поддержка помогут преодолеть эго и признать свою уязвимость — величайший дар человеческой любви.

Ревность лишает способности оставаться открытым и уравновешенным, не обвиняя и не уходя, когда тебя отвергают. Через это проходит путь к зрелости и освобождению. Такие переживания, как ревность, призваны стимулировать наше развитие. Поначалу мы ненавидим того, кто заставил нас пройти через это. Но после разрешения чувств к нам приходит благодарность за ценные знания о себе и о партнере. Ревность демонстрирует, что какими бы непобедимыми мы себя ни считали, внутри мы остаемся ранимыми детьми. Ревность, таким образом, снижает влияние эго, а это большой шаг на пути духовного развития.

И последнее о ревности: некоторые мужчины глазят на женщин в присутствии своих подруг. Это вызывает у них дискомфорт и ревность. Когда мужчина поворачивает голову вслед другой женщине, его партнерше кажется, что он ее бросает. Мужчины способны научиться сдерживать себя в присутствии жен. «Я нечаянно» — неприемлемое оправдание для взрослой личности. Можно потешить взор, глядя на привлекательных людей, но в присутствии партнера выражением любви и заботы будет взгляд, направленный только на него.

Неверность

Считается, что если все делать правильно, то у тебя будет верный супруг и стабильные отношения. Складывается впечатление, что мы воспринимаем это как должное. Преданные люди особенно тяжело переносят уход и неверность. Их эго уязвлено, и горечь остается с ними надолго: «Я думал, что обо мне всегда будут заботиться, а не променяют на кого-то другого (помоложе)». Больше всего становится в тот момент, когда ты понимаешь:

«Он может дарить пять элементов любви, но хочет делать это для другой. Раньше он дарил их мне, а потом перестал. Я ждала, когда это вернется, но теперь он больше не со мной».

Неверность раскрывает правду о ваших отношениях. Любовные треугольники возникают в тех случаях, когда в паре имеются проблемы, когда мы не хотим отпускать партнера и пытаемся приспособить его к себе. Третьим углом может оказаться любовник, жизненный кризис, зависимость и многое другое. Можно ли решить проблему в паре, избежав появления третьего угла?

Неверность всегда становится проблемой отношений, но никогда не личной проблемой. Жертв и палачей здесь нет. Измена не причина, а симптом проблемы. Появление третьего лишнего не причина отдаления, а лишь повод. Неверность указывает на то, чего именно не хватает партнеру, а еще обнаруживает то, что мы боимся показывать, например: уязвимость, нежность, игривость, щедрость, сексуальность. Фрустрированный партнер находит другого для заполнения пустоты, вместо того чтобы проанализировать проблему или хотя бы признать ее наличие.

Любовник может оказаться единственным способом разорвать отношения для тех, кто не может сделать это сам. Или же он сможет удовлетворить потребности, которые игнорируются в отношениях. Подобно Уолтеру, о котором шла речь в главе 3, партнер может удовлетворять потребность в надежном тыле дома с женой, а в острых ощущениях — с любовницей. Или потребность в подчинении удовлетворять с женой, а в доминировании — с любовницей. Потенциальный партнер может отзеркаливать лучше нынешнего или пробудить в человеке доселе неизвестные положительные стороны.

Неверность может быть крайней мерой сохранения отношений, которые себя исчерпали или в которых отсутствует сближение, но избегание близости, если оно имело место с предыдущим партнером, продолжится и в новых отношениях. Из-за непродолжительности встреч с любовником и необходимости держать все в тайне в таких отношениях настоящая близость также невозможна. В результате два партнера дают меньше, чем мог бы дать один. В любовном треугольнике никто не отдает себя полностью.

У обманутого партнера неверность пробуждает страх покинутости. Этим объясняется появление ощущения бессилия и всепоглощающей боли. Бессилие в данном случае означает неспособность получить от партнера пять элементов любви, и это дает нам ключ к неразрешенным детским проблемам. В этой ситуации следует проработать с психологом застарелые проблемы, которые вновь напомнили о себе. Неверность кажется следствием случившейся или начавшейся когда-то давно утраты пяти элементов любви. Осознав, что переживания связаны не только с изменой партнера, вы получите обилие психологического материала, давно жаждавшего вашего внимания. Таким образом, предательство партнера может стать трамплином к личностному росту.

Когда один партнер совершает решительный шаг, например уходит к другому, второй может отреагировать каким-то равноценным действием: скажем, тоже может кого-нибудь себе найти. Но внутренний анализ был бы полезнее опрометчивых действий. Месть сладка для эго, но желание отомстить сигнализирует о том, что настоящего проживания горя не произошло. Кроме того, новые отношения не могут нормально развиваться, если их начали ради того, чтобы

развешаться. Здоровый человек не будет никого использовать таким образом.

Ненормально бегать от одного партнера к другому, создавая запасные аэродромы. Взрослый человек уходит в никуда и, пока пребывает в одиночестве, занимается анализом, проработкой и разрешением своих проблем, чтобы изменить жизнь к лучшему. Это благоприятное время для самопознания и исцеления. К такому положению приводит болезненный, но ценный опыт, необходимый для личностного развития. Положительный момент состоит в том, что разбитое сердце некоторое время остается открытым. Можно ли сохранить его таким в дальнейшем?

Когда мы сталкиваемся с неверностью партнера, мы задаемся вопросом: «Как он мог так быстро найти себе кого-то другого? Мы были вместе много лет, но я для него — ничто, а она — все, хотя они знакомы два месяца!» Но это как раз понятно: его чувства были лишь проекцией его стремления к идеальному партнеру. Теперь он проецирует свое представление на другую женщину. Дело не в том, что бывшая плохая, а нынешняя хорошая. Мужчина просто сместил свою проекцию, как будто выкрутил лампочку в кухне и вкрутил в спальне. Вероятнее всего, новая женщина не сможет дать ему ничего из того, что сулит проекция. К сожалению, чтобы осознать это, ему придется потерять жену, детей и привычный образ жизни.

Обманутые партнеры часто слышат: «Я люблю ее, а тебя больше не люблю». Может ли любовь в этом контексте означать увлекательную связь, сексуальное удовлетворение, уверенность в себе? «Я тебя больше не люблю» может значить «Я еще привязан к тебе, но это больше не приносит мне удовольствия».

Брошенный партнер может решить, что надо сравнять счет и тоже завести себе кого-нибудь, даже против своего желания. Подобные решения родом из шестидесятых. Модную тогда свободную любовь не назовешь заботой о себе. Прислушивайтесь к своему телу и помните, что отношения должны быть искренними и счастливыми, а не превращаться в сплошное мучение.

Третий лишний причиняет обманутому партнеру много боли. С духовной точки зрения правильным будет обещать себе (если это актуально, то прямо сейчас) никогда не оказываться в таком положении. Не вступайте в связь с несвободным человеком, пока он не разберется со своими отношениями. Пообещайте не причинять боль уязвимым людям. Это применение духовности на практике.

В завершение хотелось бы отметить, что верность — более широкое понятие, чем моногамия. Это еще и обязательство решать проблемы, в том числе не расходиться из-за одной измены, а проанализировать ее и принести взаимные извинения. После этого можно снова быть верными друг другу и вместе работать над улучшением отношений. Такой подход требует самоотречения, но для читателей этой книги, занимающихся описанными практиками, это не представляет сложности.

Разочарование

Ожидания наполняют жизненной энергией все наши начинания и отношения. Они помогают понять, что нам нужно, и не позволяют удовлетвориться малым. Психологическое здоровье означает не отсутствие ожиданий, а способность не подчиняться им. Это создает определенные виды

на будущее. Они могут привести к удовлетворению или разочарованию, которое воспринимается как нормальный аспект бытия, без протеста и обвинений. Альтернатива этому — подчинение требованиям и желаниям эго.

Наша внутренняя жизнь сложна и многогранна, как бескрайний разнообразный ландшафт. Нам приходится то идти или бежать, то терпеливо стоять или сидеть на месте. Разочарования нужны нам в той же степени, что и надежность, — как цветам сирени нужны и холод, и солнце. Когда Будда научил нас одной из замечательных истин о неудовлетворительности жизни, он не запугивал людей, а указал им на неотъемлемый аспект человеческого бытия. Мы не можем вечно пребывать в тропическом саду, где круглый год цветет безграничное удовлетворение. Для получения нормального человеческого опыта нам нужно проживать все времена года. Только так активизируется наша внутренняя жизнь. Смена сезонов сопряжена с испытаниями: потерями, покинутостью или завершением чего бы то ни было по своей или чужой воле. Пять элементов любви дают нам удовлетворение, но разочарование тоже может быть благодатным, «быстрой колесницей на пути к просветлению», как говорят в Тибете.

Полотно жизни соткано в том числе из нитей разочарования, порой весьма тонких. Партнер и отношения могут принести одно сокрушительное разочарование или много небольших. Разочарование тоже своего рода потеря: утрата того, что, как нам казалось, у нас есть или могло быть. По сути, это утрата иллюзии, за которую мы долго цеплялись. Собственно, иллюзии — единственное, что можно потерять.

Разочарование может привести к отчаянию — к иллюзии, что альтернативы нет. Сознательное переживание

разочарования заключается в том, чтобы принять его, сделать выводы, согласиться с тем, что люди состоят из противоречий, и жить дальше, наполненным любовью. Любой человек то радуется, то огорчается, то помогает, то мешает, то удовлетворяет, то разочаровывает. Никто не может непрерывно делать нас счастливыми, но это не повод отказываться от отношений.

Представления об идеальности и надежности других людей стираются, когда мы взрослеем и начинаем реалистично смотреть на жизнь. Увидев, что Волшебник из Страны Оз — бестолковый человек, пусть даже действующий из добрых побуждений, Дороти глубоко разочаровалась, и это стало поворотной точкой на ее пути доверия к себе. Собачка, потянувшая занавеску, показала, что волшебство надо искать внутри себя, а не в других (обычно это открытие делает «животная» часть человека, живущая инстинктами). Дороти поняла, что ей не за что держаться, негде срезать путь, что никакой крестный не будет ничего делать за нее. Разочарование было этапом взросления: научило ее заботиться о себе, продолжая поддерживать других и принимать их поддержку.

Разочарование — это крушение иллюзий, освобождение от них, а также от проекций и ожиданий. На их месте остается только осознанность. Тому, кто меня разочаровал, я скажу: «Спасибо за освобождение от иллюзий».

Увидев, что никакого волшебника нет, Дороти поняла, что это иллюзия (она была уверена в существовании того, чего не было) и что ей придется делать все самой. Именно к такому выводу люди приходят в конце отношений. Разочарование повернуло Дороти лицом к истине: я отвечаю сама за себя. Окружающие (трое друзей и добрая волшебница — земные

и духовные компаньоны) могут помочь, но только сама Дороти способна использовать собственные силы.

Разочарование приносит пользу, когда помогает найти себя и поверить в себя, оставаясь с партнером, и наносит вред, когда приводит к сожалениям о том, как глупо было полюбить такого человека, или к обвинениям партнера в своих страданиях. Ощущение предательства ставит вас в позицию жертвы. Реагируя сожалением на разочарование, вы дополнительно лишаете себя сил: «Не надо было вообще с ним связываться», «Если бы я вела себя иначе, он бы так не поступил» и так далее. Сожаления превращаются в стыд, а тот, в свою очередь, мешает полностью прочувствовать разочарование: осознать, погоревать и повзрослеть. Как я уже не раз упоминал, рост необходим каждому из нас.

Если вы ощущаете разочарование, вам следует проработать свое горе. В этом могут помочь другие люди. Если кто-то понимает, что вы разочарованы или испытываете другое чувство, и демонстрирует эмпатию, это успокаивает. Внимание и принятие от такого человека важнее удовлетворения. Вот, например, почему эмпатия может помочь проработать разочарование.

Он. Я знаю, что разочаровал тебя вчера на вечеринке, когда не заступился за тебя. Я думал об этом весь день. Передо мной стоит твое обиженное лицо, мне очень жаль, что я так себя повел. У меня тоже такое было, и я понимаю, как тебе одиноко. Сейчас я рядом с тобой и хочу загладить свою вину.

Она. Спасибо. С тобой я чувствую себя в безопасности, потому что мне не нужно скрывать свои потребности

и чувства. Я получаю внимание, принятие, признание, привязанность и свободу быть собой. С тобой я могу вспомнить свои давние потребности и желания, не требуя их удовлетворить. С тобой я могу снова попробовать то, что не получалось раньше, и умерить свои потребности до взрослого уровня. Меня радует и обнадеживает, что такое возможно, и я отвечаю тебе тем же.

Да, так говорят, когда работают над собой, и эта работа заканчивается только тогда, когда вы выходите на духовный уровень сострадания.

Следующая история иллюстрирует, как человек переживает разочарование и находит выход из него. Катрина родилась в Восточной Европе, но прожила шестьдесят лет в Америке. Сорок пять лет она была замужем за Робертом, который в последние годы жизни страдал болезнью Альцгеймера. Сейчас Катрине шестьдесят пять, она ощущает себя обманутой и злится. Она никогда не чувствовала себя любимой: Роберт часто изменял ей, а в сорок лет назвал ее непривлекательной, и с тех пор у них не было секса. Она поняла, что нужна была ему в роли матери и домохозяйки. Культурные традиции подготовили ее к такому образу жизни, и она не ждала от мужа особой любви, уважения и тем более равенства. Овдовев, Катрина горюет не по мужу — она оплакивает потерянную жизнь и упущенные возможности. У нее настоящее посттравматическое стрессовое расстройство: теперь она чувствует то, что запретила себе чувствовать много лет назад. Роберта больше нет, ей нечем заняться, нечем отвлечь себя от пустоты, образовавшейся в ее жизни.

Катрина вышла замуж не по любви, а по расчету. Религия дарила ей утешение, но и навязывала роль прислужницы. Теперь у Катрины нет ничего, кроме воспоминаний и нахлынувших чувств, и они ее пугают. Если бы она смогла их прочувствовать, полюбить себя и простить свое прошлое, то прожила бы остаток жизни без горечи. Это возможно осуществить при помощи оплакивания прошлого, поскольку эта работа подразумевает, что человек полностью прочувствовал и полностью отпустил свое прошлое. Тогда Катрина нашла бы для себя новые цели в жизни, которые на этот раз соответствовали бы ее потребностям и желаниям. Она могла бы начать жить заново, а не доживать, как многие ее друзья. Она обоснованно чувствовала себя обманутой, но все еще могла бы насладиться жизнью, если бы занялась собой.

Самые благоприятные отношения — это те, в которых каждый партнер поднимает другого на более высокий уровень бытия.

Тейяр де Шарден

ПРАКТИКИ

Покинутость и поглощение

Определите свое состояние на основе приведенной ниже таблицы.

Страх покинутости
(«преследователь»)

Не может оставить партнера в покое
Липнет к партнеру, ему всегда мало общения

Страх поглощения
(«отдаляющийся»)

Не может дать партнеру гарантии
Не подпускает партнера к себе, всегда найдет повод побыть в одиночестве

6. Страхи и опасности

Страх покинутости («преследователь»)

Слишком внимательный
и принимающий
С готовностью делится чувствами
и информацией
Больше заботится о партнере, чем
о себе
Всегда хочет давать еще больше

Подстраивается под партнера

Имеет слабые границы, мирится
с насилием, несчастьем и неверностью

Зависит от партнера, всегда старается
давать больше
Стремится к постоянной
привязанности и ее подтверждениям
Поддерживает энтузиазм партнера
В качестве доказательства любви
и прочности отношений принимает
секс
В угоду партнеру сдает границы
в сексе, делает себя беззащитным

Нуждается в постоянном присутствии
партнера («Будь со мной»)

Нуждается в связи и близости
Без партнера чувствует себя
потерянным
Рационализирует, то есть оправдывает
партнера
Показывает страх, скрывает гнев
Деликатный, склонен к компромиссам

Не любит, когда партнер исчезает
и появляется
Превращает потребности в нужду

Страх поглощения («отдаляющийся»)

Не ценит внимание или приравнивает
его к давлению
Хранит секреты, ведет скрытную
жизнь, злится из-за расспросов
Не чувствует себя обязанным
заботиться в ответ
Считает взаимообмен принуждением
или долгом
Единолично контролирует
и принимает решения
Устанавливает жесткие границы,
не потерпит насилия, неверности
и прочих изъянов в отношениях
Притягивает и отталкивает

Стесняется или злится в ответ
на выражение привязанности
Энтузиазм партнера его раздражает
Сексом заменяет близость
и использует его для манипуляций

Отсутствием секса и интереса
демонстрирует свою независимость,
защищается от уязвимости

Нуждается в партнере, который
будет ждать его во время отсутствия
(«Оставь меня»)

Нуждается в связи без близости
Постоянное присутствие партнера его
тяготит
Интеллектуализирует, то есть
замещает чувства логикой
Показывает гнев, скрывает страх
Ведет себя агрессивно, устраивает
скандал ради сохранения дистанции
Не любит, когда нужно давать
и получать
Превращает потребности в ожидания

Часть вторая. Трудности пути

Страх покинутости («преследователь»)

Мирится первым, что может быть проявлением не любви, а страха

Может уйти первым

Страх поглощения («отдаляющийся»)

Не мирится первым, что может быть не отсутствием любви, а проявлением страха

После ухода партнера может ощутить страх покинутости*

В левой колонке — созависимый стиль поведения, в правой — нарциссический.

БОРЬБА СО СТРАХОМ МЕТОДОМ ТРЕХ «П» (ПРИЗНАТЬ, ПОЗВОЛИТЬ, ПОСТУПИТЬ «КАК БУДТО»)

Признайте страх покинутости или поглощения либо оба. Признать страх означает рассказать о нем близким. Назовите свои страхи, никого в них не обвиняя. Учтите: если вы чувствуете себя любимым только потому, что партнер остается с вами рядом, его уход сильнее повлияет на вас, потому что лишит вас самого главного. Признайтесь в этом себе или партнеру.

Позвольте себе бояться, прочувствуйте свои страхи без осуждения, не называя их плохими. Познакомьтесь со своими чувствами, пропустите их через себя. Не нужно идентифицировать себя с конкретными чувствами или отрицать их. Позвольте чувствам просто приходить и уходить. Таким образом вы дадите им право на существование и обретете свободу.

Позволить себе бояться означает прочувствовать страх до трепета, пота и дрожи. Взрослая часть вашей личности должна при этом обнимать и успокаивать внутреннего ребенка. Вы как бы разделяетесь на части во имя обретения целостности. Впустите в себя страх, ни на ком его не вымещая,

* За страхом поглощения обычно стоит страх быть отвергнутым.

не теряя самоуважения и не скатываясь в зависимости. Страх — это часть вас, подарите ему пять элементов любви, тогда вам откроется его значимость и предназначение. Так разрешится этот парадокс, и вы обретете способность отпускать — через принятие дискомфорта, который приносит страх.

Страх и меланхолия могут вызвать недоумение и желание от них избавиться. Это может быть примером синхроничности — неслучайного совпадения чувств и наполняющих сознание перемен. В этом смысле неприятные чувства можно сравнить с совой, которая внезапно уселась на дуб с намерением на нем обосноваться. Она заметила, что вокруг водится много грызунов, которыми она питается. Таким образом, сова, которая обычно ассоциируется с темными силами, на самом деле наш союзник. Крепко засевшее в нас непрошеное чувство воспринимается похожим образом. Быть осознанным — значит позволить сове заниматься своими делами, и благоприятные последствия не заставят себя ждать.

Согласно буддийскому учению, мы чувствуем удовлетворение не тогда, когда исполняются наши желания, а когда перестаем заикливаться на них. Таким образом, эта духовная практика избавляет от страха покинутости. Практикуйте осознанную медитацию, убаюкивая беспокойного внутренне-го ребенка, не осуждая и не пытаясь его изменить. Тем самым вы поддержите себя.

Придумайте, как вы могли бы эмоционально смягчить свой уход от других. Найдите способ проявить сочувствие, особенно если в страданиях другого человека виноваты вы. Убаюкивать себя или других означает создавать благоприятную среду, оптимальную для роста. Собственно, цель личностного развития заключается в том, чтобы найти для

себя подходящую среду. Сходным образом цель эволюции вселенной состоит в том, чтобы весь мир стал благоприятной средой. Как говорил Трунгпа Ринпоче: «Храните в сердце печаль и боль сансары и одновременно силу и образ великого восточного солнца».

Вам помогут аффирмации: «Я разрешаю себе испытывать страх. Я беру его и отпускаю. Я держу в объятиях свой страх и силу. Это дает мне сострадание к другим. Да пребудут со мной добрые силы (ангелы, бодхисатвы и прочие), и да помогут они мне встретиться со страхом, прожить его и отпустить. Я присоединяюсь к вселенской любви. Вселенная баюкает меня».

После этого попробуйте буддийскую практику из Тибета. Представьте луч белого света и произнесите: «Пусть свет войдет в меня через макушку и пройдет через все тело до ступней». Как писала Вирджиния Вульф: «Ежесекундно все теряет плотность, и даже мое тело пропускает свет». Более личные чувства можно пробудить словами: «Пусть любящая всепрощающая сущность наполнит меня светом от макушки до стоп». Эту практику надо использовать только после убаюкивания, иначе она станет способом избежать, а не прочувствовать переживания. Сочетание психологического и духовного помогает осознать роль благодати в исцелении, дар света, полученный без усилий, и огонь, не высеченный кремнем.

Поступайте так, как будто не испытываете страха. Если боитесь остаться в одиночестве, терпите отсутствие партнера на минуту дольше, чем можете, а цепляйтесь за него на минуту меньше. Если боитесь поглощения, подпустите партнера на дюйм ближе и отсутствуйте на минуту меньше,

чем хотелось бы. Поступая так, вы играете со своей болью. Это надежный способ исцеления, о котором часто забывают те, кто слишком серьезно все воспринимает.

Описанный метод трех «П» стимулирует изменения в человеке. А если приглядеться, очевидно, что эти практики также сближают вас с партнером. Предложите ему следующее: когда вы признаете свой страх, пусть он примет информацию об этом открыто и уважительно, не обвиняя, не протестуя и не пытаясь вас изменить. Это называется активным слушанием — услышать, но не бросаться сразу же что-то делать. Чувства существуют в своей реальности, мы можем только ее принять. Далее, когда вы предпринимаете попытки измениться, партнеру не следует подгонять и тормозить вас. Если он может участвовать в процессе таким образом, то он готов к близости. Когда вы испытываете страх, партнер может оставаться рядом с вами и давать вам пять элементов любви.

ПРИНЯТИЕ БЛИЗОСТИ

Мы боимся не физической близости, а присутствия рядом. Большинство людей желают физического контакта с любящими людьми, но боятся чувств, возникающих при близости. Из этого следует, что люди боятся сами себя. Не надо себя за это ругать. Именно уязвимость делает нас достойными любви. По иронии судьбы эту самую привлекательную свою черту мы и скрываем. Не эго ли таким образом изобрело очередную уловку, отгораживающую нас от близости?

В своем дневнике ответьте на следующие вопросы. Как я избегаю близости с любимыми людьми? (Обсудите это с ними.) В чем я копирую поведение родителей — в том, как они относились ко мне, когда я был маленьким, или в их

отношении друг к другу? Могу ли я сказать партнеру: «Если ты дашь мне больше свободы, то получишь взамен мою любовь, потому что я расслаблюсь и дам ее тебе так, как и когда мне это привычно. Иначе я даю любовь из чувства долга, неискренне»?

БЫТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Переходя из родительского дома сразу в супружеский, вы лишаетесь необходимой для полноценного развития стадии одиночества. Человек — сложное создание. Для исследования глубин собственной души ему нужно побыть одному. Уединение помогает восстанавливаться, искать новые источники творческого вдохновения и самопознания, открывать внутренние возможности, невидимые в присутствии других. Только так люди и развиваются — как экстраверты, так и интроверты. Запишите в дневнике ответ на следующий вопрос, а потом обсудите с партнером: «Достаточно ли в наших отношениях личного времени для каждого партнера и поощряется ли оно?»

Терапия закончена, когда ребенок способен играть один.

Дональд Винникот

ДЕНЬГИ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

После того как ребенок вновь и вновь переживает состояние покинутости, он отказывается от эмоциональных благ и компенсирует их материальными. Игрушки не предадут. Продолжается ли это во взрослом возрасте? Вещи помогают вам отвлечься, когда люди перестают о вас заботиться?

В нормальной ситуации в раннем возрасте ребенка успокаивает взрослый, которому он доверяет. В результате такой ребенок учится переживать всю гамму чувств и впоследствии не ищет утешения в материальных ценностях и зависимостях, а нуждается только в пяти элементах любви. Когда мы плачем, каждому из нас хочется объятий. Мы никогда не перерастаем потребность в человеческих прикосновениях. Мы лишь учимся скрывать потребности, которые у нас не получается удовлетворить. Вообразите, какой безнадежностью и болью окружено то место, где они захоронены.

Вместо утешений и объятий родители могут выражать любовь при помощи подарков. Позднее, во взрослых отношениях, люди продолжают считать это проявлением любви и требуют соответствующих подтверждений. Но чувствуют не любовь, а лишь ненасытную потребность в ней, как это бывает со всеми детскими потребностями, которые человек пытается удовлетворить во взрослых отношениях.

Для взаимообмена, в котором заключается суть подлинной близости, используются деньги. Для здорового человека деньги означают не более чем средство к существованию, для неудовлетворенного — символ недополученных эмоциональных благ. Деньги, как удочка, используются для получения желаемого, которым потом человек щедро и с радостью делится.

Запишите в дневник ответы на следующие вопросы. Есть ли у вас трудности с тем, чтобы покупать и продавать, жертвовать и тратить, занимать и одалживать, зарабатывать и копить, платить и возвращать долги, терять и просаживать, сдавать внаем и арендовать, принимать помощь и делиться? Ожидаете ли вы, что ваш партнер из любви к вам будет что-то

делать для вас или дарить подарки? Ваши действия обусловлены изобилием или нехваткой?

Покажите ответы партнеру. Обращение с деньгами может подсказать, как вы относитесь к близости. Например, если вы любите получать все бесплатно, то в отношениях, вероятно, ожидаете от партнера выполнения обязательств, а сами не торопитесь их выполнять.

Для нарциссического эго важен статус. Это легкая добыча Мэдисон-авеню, Детройта, Голливуда, Парижа и Милана. Материальными благами люди пытаются компенсировать недополученные от родителей, от партнеров и от самих себя пять элементов любви. Автомобили, предназначение которых — перемещать нас в пространстве, стали статусными вещами, повышающими привлекательность обладателя. Одежда нужна, чтобы согреться и защищаться от непогоды, но люди стремятся быть в тренде, чтобы привлечь внимание и производить впечатление высокого достатка.

Функциональные вещи приобрели новое значение, но истинная значимость исходит из души, от духовного «я». Осознанная жизнь не означает отказа от красивых вещей. Просто не стоит придавать им слишком большое значение. Сквозь мишуру надо уметь видеть реальные ценности: добродетель, честность, щедрость, безусловную любовь. Эти качества дарят нам радость от всего, чем мы обладаем, и делают нас более щедрыми.

Подумайте, что у вас есть и зачем вам это. Вспомните, как покупали свою машину, дом, одежду и прочее. Сравните тщательность, с которой вы выбирали эти вещи, и благотворительный фонд, в который вы жертвуете деньги. Обсудите это с партнером. Какой добродетели вам не хватает?

В целом нормально иметь внутренние противоречия в трех сферах: сексе, деньгах и еде. Можем ли мы сострадать себе в связи с ошибками, совершенными в этих сферах?

Я дарю тебе любовь, она дороже денег.

Уолт Уитмен

УГРОЗЫ И РЕВНОСТЬ

Партнер может усматривать угрозу вашим отношениям со стороны ваших друзей. Ради сохранения связи установку «Я свободен в выборе отношений» мы переформулируем на «Я свободен в выборе отношений, но должен учитывать реакцию партнера».

Попросите партнера оценить свой страх по шкале от одного до десяти. Если оценка будет пять или выше, вам лучше перестать делать то, что пугает партнера. Это ваш свободный выбор, основанный на сострадании и уважении к его чувствам. Если оценка ниже пяти, продолжайте делать то, что вам нравится, периодически проверяя реакцию партнера. В то же время партнер может работать над собой, посещая психолога или обсуждая проблему с вами или со своими друзьями.

ХРАНИТЕЛЬ БЛИЗОСТИ

Никто не заботится о сохранении и улучшении ваших отношений. Можете ли вы сами об этом позаботиться?

В детстве за нами присматривали взрослые. Но когда мы сами становимся взрослыми, нам приходится самим за собой присматривать. Теперь мы управляем отношениями, чтобы

они не сбились с выбранного курса. Например, один партнер идет учиться, а другой больше работает. В таких ситуациях партнеры могут отдалиться друг от друга, и на этот случай есть простой способ, который заключается в том, чтобы перед любым новым проектом задумываться о том, как он может вас сблизить. Как правило, для этого требуются пять элементов любви и взаимообмен любого рода.

Скажем, один партнер хочет продолжить обучение, а другой соглашается больше работать и содержать обоих. Получается, что оба участвуют в совместном проекте, где каждый вкладывает свою долю. Это признание. Внимание — это когда работающий партнер интересуется учебой второго, а тот, кто учится, — работой первого. Признание — это объятия перед расставанием или при встрече. Принятие — это согласие с тем, что у каждого могут быть свои планы и что нужно отводить часы на совместное времяпрепровождение. Люди боятся обязательств перед другими, но даже не замечают, как нарушают обязательства перед собой. Мы нагружаем организм домашними и рабочими делами. В рамках этой практики подумайте: «Как продолжать выполнять свои обязанности, одновременно заботясь о себе?» Это не эгоизм, а элементарная забота.

Отпустить эго

Вы готовы к тому, что из вас выжмут все соки, сотрут, аннулируют, низведут до ничтожества? Если нет, вы не изменитесь.

Дэвид Лоуренс

Когда оба партнера заняты тем, что пытаются доказать свою правоту, отношениями правит эго. Если же оба стараются улучшить отношения, на первом месте у них оказывается сотрудничество. Эго, что переводится как «я», — главная преграда на пути к близости, суть которой состоит в «мы». В действительности не существует единого неделимого «я», все мы связаны и зависим друг от друга.

Словом «эго» обозначают средоточие сознательной, рациональной жизни. Эго выполняет полезную функцию, если помогает достигать жизненных целей. Здоровое эго делает нас справедливыми и внимательными свидетелями

и ограждает нас от негативных установок. Здоровое эго оценивает вероятность опасности и выбирает оптимальный образ действий. Здоровое эго помогает принимать решения в соответствии со своими потребностями, ценностями и желаниями. А самое главное заключается в том, что здоровое эго допускает двойственность человеческой натуры: можно быть одновременно хорошим и плохим, близким и далеким, верным и предателем, справедливым и несправедливым, учтивым и грубым, удовлетворенным и нуждающимся. Здоровое эго — часть человека, примирившаяся со всеми его аспектами, даже самыми неприятными, и, несмотря на это, сохранившая способность любить.

К счастью, здоровое эго пробуждает в окружающих пять элементов любви. Смело демонстрируя, кто вы есть на самом деле, вы привлекаете к себе внимание. Если принимать себя, гордиться собой и в то же время признавать свои ошибки, вероятность быть принятым только возрастает. Демонстрируя щедрость, сострадание и искренность, проще получить признание. Предлагайте другим свою привязанность и заботу, и вам ответят взаимностью. Ваши уверенные действия, очерченные четкими границами и проникнутые уважением к правам окружающих, обеспечат свободу быть собой.

Эго (средоточие сознательной, рациональной жизни) функционирует нормально, если помогает человеку достигать поставленных целей. Дисфункциональное (невротическое) эго отвлекает от целей и саботирует их достижение. За каждым неврозом стоит неосознанный и неразрешенный страх. Под невротизмом подразумевается бессмысленное использование устаревшего и неэффективного способа

защититься от этого страха. Некоторые люди демонстрируют на работе здоровое эго, а дома выпускают наружу невротичного внутреннего ребенка. Рассмотрим пример подобной двойственности на примере жизни Эдны Сью. Утром она приезжает на работу в банк, подчиненные и коллеги приветствуют ее с уважением и симпатией. Эдна работает главным специалистом по кредитованию. Весь день она одобряет или отклоняет прошения о займах на основании объективных данных, с выражением сочувствия взыскивает задолженность по ипотеке и руководит коллективом строго, но справедливо. В обед Эдна втайне от коллег спешит домой, снедаемая страхом покинутости, и умоляет своего мужчину, Эрла Джо, не бросать ее, как он ей пригрозил. За последний месяц Эрл, имеющий зависимость от кокаина, украл у Эдны деньги, отложенные на жизнь, сломал ей запястье и заставил ее отправить сына жить к бывшему мужу. Но для дисфункциональной домашней Эдны Сью, в отличие от разумной деловой женщины Эдны Сью, это не имеет значения. На работе она демонстрирует свои лучшие качества, а в отношениях готова бесконечно прогибаться. На работе Эдна действует в границах функционального эго, а дома на передний план выступает не знающее границ невротическое эго.

Юнг утверждал, что, помимо эго, в душе содержится высшее «я», архетип Бога — аналог разума Будды. Высшее «я» — это центр и периферия души, в которой одновременно присутствуют сознательные и подсознательные аспекты. Это «объективная душа», не ограниченная личностью и не определяемая ею. Она у всех людей одинакова и состоит из безусловной любви, вечной мудрости и способности исцелять себя и других, а также из теневых сторон этих качеств.

Если коротко, то высшее «я» определяет целостность, а эго — уникальность человеческой личности.

Наше предназначение состоит в том, чтобы осознать бессознательное, «зажечь огонь в темноте своей сущности», как говорил Юнг. Это осуществляется посредством психологической работы, которая заключается в том, чтобы обратить эго на служение высшему «я» и каждой своей мыслью, словом и делом нести в мир любовь, мудрость и исцеление, которые скрыты в каждом из нас. Духовная работа состоит в запуске этого процесса и восприимчивости к благодати. Благодать принимает форму помощи и препятствий на этом пути, пробуждающих потенциал любви и примиряющих с темной стороной. Отношения — одна из форм благодати. Прodelав психологическую и духовную работу, мы можем обрести в своей конечной жизни вечные дары высшего «я».

Отношения предоставляют лучшие инструменты для работы. С каждым днем они уменьшают эгоцентризм и гордыню. В отношениях мы познаем цену искренней любви и радость отказа от эго, потому что видим, что дарить пять элементов любви проще, когда эго уходит в сторону и забирает с собой страхи. Робкое эго напрасно боится того, чего жаждет смелое эго. Оно радуется освобождению, когда ему больше не нужно демонстрировать свою власть и можно довериться естественному течению жизни. Парадокс в том, что чем меньше наше эго, тем больше наша способность управлять происходящим.

Невротичное, раздутое эго боится высшего «я», поскольку считает, что в союзе с ним утратит свою индивидуальность. На самом деле высшее «я» проявляется через

индивидуальность, оно воплощается в каждом из нас, таким образом позволяя нам исполнить свое эволюционное предназначение. Когда Далай Лама объявил, что прощает Китай за притеснение Тибета и не будет мстить, он говорил не за самого себя. Его устами говорил разум Будды. Интеллект и воля одного человека не способны на такую щедрость, для нее необходимо полное избавление от эго и просветление. Тэнцзин Гьямцхо (настоящее имя Далай Ламы) вносит вклад в развитие целого мира. Мы тоже можем в этом поучаствовать, если заставим эго передать бразды правления высшему «я». Мы ничего не потеряем, а мир выиграет.

Мартин Лютер считал, что существует два вида любви. По его словам, человеческая любовь — это поиск объекта, достойного любви, а божественная любовь — это создание такого объекта милостью божьей. В этом разделении проявляется архетипическая истина. Условная, эгоцентричная любовь перепадает партнеру, когда он оправдывает ожидания. В безусловной любви партнеры бескорыстно обмениваются пятью элементами. В этой щедрой разновидности любви нет критериев: любовь безгранична, все любимы. Пять элементов — это не только компоненты любви; они служат способом сотворения любви. Так осознанная любовь ведет нас по пути к состраданию всему человечеству.

Любовь моя, ты побеждаешь снова и снова,
Но давай и дальше играть в шахматы.
Я не буду стараться выиграть,
Я все отдам тебе,
Только тебе, любовь моя, даже тело и душу.

Вен Ито

Устройство высокомерного эго

Высокомерный сфинкс убил себя, потому что Эдип разгадал его загадку. Одиссей победил чары Цирцеи, но благодаря этому стал для нее еще привлекательнее. Она отдала ему себя и свои божественные силы. Тем самым Цирцея доказала, что отношения развиваются в духовном и сексуальном плане, когда эго отодвинуто на задний план.

Эго проявляется в следующих утверждениях: «Я прав», «Я делаю как надо, я идеален», «Мне не нужно меняться». Люди боятся меняться, потому что это равно признанию своей неправоты и оплакиванию утраты чего-то ценного в себе или потере ощущения безопасности. Все сводится к страху близости: «Если я дам слабинку и откроюсь, он приблизится слишком сильно» и «Ничего мне не рассказывай» — то же самое, что «Ты не можешь подойти достаточно близко, чтобы повлиять на меня». Страх близости может проявляться как упрямство, как отказ от сотрудничества, как потребность побеждать и быть правым, как неспособность признать свою неправоту или извиниться.

Высокомерное эго борется с возникновением любви, потому что мы не хотим потерять лицо. Но за этим лицом на самом деле скрываются страх, навязывание, контроль и присвоение — самые злостные враги истинной близости. Присвоение мешает дарить внимание и признание. Невозможно давать принятие и свободу при тотальном контроле или заиклившись на своем восприятии реальности. Искреннюю привязанность невозможно продемонстрировать при наличии страха.

Мы боимся (обычно бессознательно) не получить одобрения или не добиться своего. Мы держимся за свое

представление о жизни и настаиваем на своем. Мы стремимся к контролю над окружающими и над ходом вещей. Мы уверены, что достойны любви всех и каждого и у нас есть право мстить за нанесенную нам обиду.

Эго — это не наша неизменная личность. Это лишь один из ее вариантов, основанный на травме или на страхе, навязывании, контроле и присвоении, которыми мы отвечаем на любовь. Поскольку эти реакции стали для нас привычными, мы считаем, что это настоящие мы. Понаблюдайте за собой с осознанным вниманием, и тогда вы разглядите подлинных себя за используемыми вами стратегиями. В состоянии осознанности боль и любовь используются для изучения эго. Переключение внимания на персону, стоящую за кулисами, помогает освободиться от наваждения эго.

Превратите свой страх в энтузиазм, и тогда будете действовать со страхом, а не под его влиянием. Вы сможете демонстрировать свой страх и уязвимость, но как некую данность, а не унижение. Вы перестанете чувствовать себя жертвой, стыдиться, и уязвимость станет здоровой.

Безусловная любовь — это любовь без страха, навязывания, контроля и присвоения. Она обеспечивает здоровую связь. Мы создаем и сохраняем связь, но без собственнических притязаний с обеих сторон. Мы не контролируем партнера, а уважаем его границы и заслуживаем его уважение. Претензии сменяются уверенностью в себе и принятием того, что не всегда можно получить желаемое. Это не только обеспечивает уважение со стороны окружающих, но и дает самоуважение.

Ученый Роберт Турман, исповедовавший буддизм, считал, что лучше всего наблюдать за эго в ситуации «оскорбленной невинности» (а еще во время дорожных разборок).

Претензии на справедливость и исключительность — свидетельства присутствия эго. Их нельзя считать здоровыми, потому что они вызывают стресс, обиду, импульсивность, подавленность и страх.

Как отличить претензии эго от обоснованных требований соблюдения своих прав? Претензия — это ожидание, отстаивание своей позиции и требования. Все это, как мы знаем, — проявления эго, противоположные осознанности. Когда ожидания не оправдываются, появляется желание мести. Месть не имеет ничего общего со справедливостью. Это низменный способ ублажения эго, несовместимый с положительным изменением личности и благодатью. Защита прав оправдана, когда совершается прямолинейно и ненасильственно, когда борьба ведется по правилам и когда в случае отказа не принимаются ответные меры. Права отстаивают законными способами, например обращаются в суд. Если закон несправедлив, используется ненасильственное сопротивление, но при этом всегда нужно руководствоваться любовью ко всем причастным, таким образом соединяя осознанность с законом морали.

Стоит предупредить, что мы не стремимся уничтожить эго, а лишь перестраиваем его, чтобы сделать его созидательным. Тогда и только тогда становится возможным возникновение близости. Ниже приведены несколько примеров конструктивной реакции со стороны эго.

Когда я чувствую...

страх

стремление навязываться

желание контролировать

потребность присвоить

Я...

выбираю любовь

отпускаю

даю свободу

ставлю себя в равное положение

Все составляющие невротического эго приносят страдания: бояться настолько, что постоянно быть начеку и, несмотря на это, сносить обиды, очень мучительно. Как много стресса приносит постоянный контроль! Как больно не быть исключением из правил! Как грустно уйти из жизни, сохранив достоинство в отношениях! Каким бы плохим ни был человек, в нем обязательно есть что-то хорошее. Зерно добродетели и нераскрытый потенциал заключены в каждом элементе невротического эго.

Страх	Осторожность и тщательное оценивание опасности
Навязывание	Настойчивость и способность быть рядом в трудные времена
Контроль	Способность доводить дела до конца и эффективно анализировать, прорабатывать и разрешать проблемы
Присвоение	Здоровая самооценка и способность отстаивать свои права, но при этом готовность мириться с несправедливостью

Поверить в себя — не значит пообещать, что ты никогда не испытаешь страха, не будешь навязываться, контролировать и присваивать. Вера в себя — это принятие самого себя в любой момент и осознанность, которая подсказывает здоровую альтернативу. В принятии себя заключается духовный парадокс, поскольку при этом вы одновременно возвышаетесь над собой. Вы отказываетесь от любых крайностей и приходите к золотой середине, где происходит синтез.

Устройство обедненного эго

Помимо раздутого, высокомерного эго, существует еще один тип невротического эго. Сдутое, обедненное эго — это позиция жертвы, которая руководствуется страхом, и это мешает установлению близости без иерархии. Типичные формы обедненного эго — ниже.

ЖЕРТВА

«Я не контролирую свою жизнь. Я жертва людей и обстоятельств. Со мной происходит все по вине других людей или зависит от других. Я бессилен что-либо изменить». За этим отношением кроется страх взрослой ответственности. Жалость к себе также может быть формой отчаяния, иллюзией отсутствия альтернативы своей скорбной жизненной доле.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

«Все, кроме меня, знают, что делать. Надо следовать за ними. Скажите мне, что делать и во что верить, и я послушаюсь». За этим отношением скрывается боязнь отвечать за свои действия и совершать ошибки.

САМООБВИНИТЕЛЬ

«Я всегда виноват, я всегда плохой. Я обвиняю себя во всем, что со мной произошло. Мне стыдно за себя». За этим отношением можно разглядеть страх ответственности.

НЕДОСТОЙНЫЙ

«Я ничего не заслуживаю — ни достатка, ни любви, ни уважения». Это проявление боязни получить.

НЕНУЖНЫЙ

«Я никому не нужен. Я ничего не значу. От меня никакого толка». Это страх быть любимым и получать пять элементов любви (именно это скрывается за всяким самоуничижением).

К счастью, в каждой разновидности обедненного эго тоже имеется ценное зерно.

Жертва	Способность изыскивать ресурсы и пробуждать сострадательную любовь
Последователь	Способность сотрудничать и видеть пределы своих возможностей
Самообвинитель	Способность видеть свои недостатки
Недостойный	Смирение
Ненужный	Способность выявлять различия и определять приоритеты

Трансформация обедненного эго требует развития самооценки, уверенности в себе и навыков сотрудничества. Трудность заключается в совмещении необходимости самоутверждаться с построением отношений. Возникновению близости должна предшествовать психологическая работа, которая поможет человеку повзрослеть.

Высокомерное и обедненное эго — две стороны одной медали. Невротическое эго называют «король-дитя». Высокомерное эго, подобно монарху, верит, что обладает божественным правом все контролировать, получать любовь и уважение окружающих и быть на первых ролях во всем. Обедненное эго, подобно ребенку, несмотря на кажущуюся незащитность, может добиваться удовлетворения своих потребностей. Ребенок всегда находится в центре внимания, от него зависит поведение окружающих, ему полагается

особое обращение. Моральное (и психологическое) взросление подразумевает низвержение короля и воспитание ребенка. Раздутое и сдутое — крайние состояния эго. Здоровое эго, как всегда, находится где-то посередине.

Раздутое эго по причине своего стремления к особому статусу и потребности в контроле реже здорового эго получает пять элементов любви. А сдутое эго слишком напугано и не уверено в себе, чтобы просить о них. И та и другая разновидности невротического эго с трудом получают и дарят пять элементов. Каковы в таком случае шансы на любовь?

ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБЕДНЕННОГО ЭГО

Жертва меняется, осознав свою силу. Последователь меняется, начав самостоятельно принимать решения. Самообвинитель меняется, взяв на себя ответственность. Недостойный и ненужный меняются, научившись ценить себя и принимать хорошее отношение окружающих.

Чтобы произошли изменения, нужно действовать вопреки своим мыслям и убеждениям. Благодаря практике позиция эго меняется в соответствии с поведением. Попробуйте этот способ, если вы жертва, последователь, самообвинитель, недостойный или ненужный. Чтобы перестать быть жертвой, возьмите на себя ответственность за свои решения и постарайтесь извлечь пользу из качеств, которые не можете в себе изменить. Чтобы выйти из роли последователя, научитесь стоять за себя в разных ситуациях и в отношениях с разными людьми. Чтобы перестать обвинять себя, признайте ответственность за свое поведение и осознайте мотивы прошлых поступков.

Действуя как взрослые люди, осознавая собственную ценность, вы совершаете одновременно психологический и духовный выбор, поскольку помещаете эго на одну плоскость с высшим «я» и исполняете свое предназначение, поступая согласно Божьему промыслу. Конечное вмещает бесконечное. Ваша жизнь приобретает все большую целостность, вы наполняетесь любовью, мудростью и исцеляющей силой. Здоровый с точки зрения психологии выбор — это также и духовный выбор, а работа над собой благотворно сказывается на всей вселенной.

Сокровища эго и как их найти

Обедненное эго производит впечатление скромности, а раздутое — напоминает о гордыни. Здоровое эго демонстрирует естественное самоуважение и безусловную любовь благодаря тому, что человек дарит окружающим пять ее элементов.

Безусловная любовь требует осознанности: вы должны отказаться от ожиданий, страха, стыда, обвинений, мести, позиции жертвы и других требований раздутого эго, мешающих появлению близости. Но многих из нас учили наращивать слой эго, а не отпускать от себя ненужное, и потому эта задача кажется противоестественной. К тому же ее не решить одной только психологической работой. У невротического эго нет ни одного повода сдаваться. Для такого поступка нужна благодать — сила, превосходящая эго. Меняться нужно не только психологически, но и духовно, посредством любви, мудрости и силы исцеления — качеств высшего «я».

Обычно мы не принимаем в расчет высшее «я» и не считаемся с ним. Эго живет в реальности, оно угодило в ловушку

драмы и зависимостей и привязано к ежеминутному существованию. На высшее «я» не влияют ни события окружающей жизни, ни личные отношения. Именно поэтому высшее «я» ощущается как пустота, которая пугает. Но через пустоту высшего «я» пролегает путь к целостности. Пустота становится порталом в край изобилия, которого нам так не хватает. Освобождение от драмы эго позволяет нам воссоединиться со своей собственной душой.

Если установки эго служат невротическим целям, отвлекают от реальности и препятствуют изменениям, то осознанность — это пауза, запланированный отдых от эго. Только осознанность может положить конец зависимостям и импульсам, без которых расцветает любовь. Если вы сохранили способность любить, значит, в вашей жизни все сложилось наилучшим образом.

Примите то, что не можете изменить

Освободиться от невротического эго означает принять условия существования и согласиться с тем, что вы не жертва обстоятельств и не заложник реальности — вы взрослый человек, который лицом к лицу встречает превратности судьбы. Реальность такова, что все меняется и подходит к концу, жизнь не всегда справедлива, за рост мы платим страданием, ничто не идет по плану, люди не всегда сохраняют верность и любовь. Принять это означает в первую очередь признать свою уязвимость перед этим. Таким образом, не претендуя на исключительность, вы становитесь готовы к любви.

Осознав, что реалии окружающего мира, какими бы они ни были жестокими, не наказывают нас, а дают возможность

роста, закаляют характер и повышают нашу привлекательность для потенциальных партнеров, вы больше не захотите быть неуязвимыми. «Этого не должно со мной случиться!» и «Как они смеют так со мной поступать?!» изменятся на «Со мной может случиться все что угодно, и я со всем справляюсь». Сила для борьбы с испытаниями прямо пропорциональна готовности отказаться от претензий на исключительность.

Когда вы перестанете бороться с обстоятельствами и будете действовать в согласии с ними, вы ощутите умиротворение, измените то, что не можете принять, и примете то, что не можете изменить. Тем самым вы закладываете основу для самоуважения — здоровой альтернативы чувству исключительности. Помимо прочего, это означает установление и защиту личных границ. Самоуважение — это сила, а не слабость, но сила для достижения чего-то, а не для превосходства над чем-то. Вы сможете преодолеть страх лишений и отсутствия чего-либо, а внутри вас прорастут любовь и свобода.

Согласно Юнгу, мы безоговорочно сдаемся реальности без протестов и жалоб. Когда мы делаем это, мы берем лучшее от религии и из глубин психологии. Например, мы узнаем следующее.

- Все меняется и подходит к концу, но может и перерождаться. Это знание пробуждает в нас архетип воскресения.
- Страдания — необходимый этап роста. Из плохого надо извлекать хорошее всеми возможными способами. Это пробуждает в нас архетип искупления.
- Не все идет по плану, но у нас достаточно самообладания, чтобы смириться с этим и быть благодарными

за полученный опыт. Это пробуждает в нас архетип синхроничности и божественного замысла, расширяющих наше предназначение.

- Жизнь не всегда справедлива, но мы сами можем быть справедливыми и щедрыми. Это дает нам ощущение справедливости и помогает бороться за нее согласно архетипам кармы и прощения.
- Люди не всегда сохраняют верность и любовь, но мы можем быть верными и любящими. Это пробуждает в нас архетип безусловной любви.

Реальность, которая представляется средоточием страхов, обеспечивает условия для личного развития и проявления сострадания. Она похожа на закон: строгая, но не жестокая. Безусловное согласие — это осознанность, преданность реальности без уступок соблазнительным установкам эго. Мы раскрываемся в принятии реалий окружающего мира. Не споря с ними, а действуя в согласии с ними, мы ступаем на героический путь, для которого предназначены. Развиваясь, мы отказываемся от притязаний эго. Сопротивление условиям существования причиняет нам страдания. Страдания — это эго, а трудности — это путь к свободе.

Этот процесс объясняется в терминах «тезис — анти-тезис — синтез». Тезис — это собственно условия жизни и наше неприятие этих условий. Антитезис — безусловное согласие с ними. Синтез — перевоплощение благодаря использованию жизненных трудностей как инструментов роста.

Иногда нам кажется, что мы одиноки, и это делает окружающую реальность пугающей. Спрашивая, почему мир меняется, почему невинные страдают, почему люди делают

нам больно, мы ощущаем отчаяние и горечь. Принимая реалии, мы видим в них уже не приговор, а потенциал. Они объединяют нас со всем человечеством. Они укореняют нас в состоянии осознанности, а не в установках эго. Готовность к безусловному принятию реальности говорит нам о том, что духовность означает не выход за пределы материального мира, а более глубокую вовлеченность в него.

Принятие помогает пройти жизненный кризис без утраты равновесия. Равновесие есть осознанность. Принять свою смертность означает одновременно принять вечные архетипические установки, в частности соединение с разумом Будды при любых неблагоприятных обстоятельствах. В этом смысле безусловное принятие жизни равно обретению вечности в меняющемся потоке времени.

Как принять реальность? Осознанно проявляя пять элементов любви. Будучи свидетелями происходящего в этой реальности, мы уделяем внимание переменам и тому, что все кончается, несбывшимся планам, несправедливости, страданиям и неверности. Мы принимаем все, что включает в себя человеческая жизнь. Мы признаем ценность всего происходящего для личностного развития. Мы с привязанностью смотрим на то, что есть сейчас и что было раньше. Мы позволяем событиям происходить, а людям даем свободу быть собой.

Сочетание пяти элементов любви с осознанностью дарит нам уверенность в себе, поскольку подтверждает, что мы можем справляться с реальностью, не отвлекаясь от нее и не маскируя ее. Это развивает способность к достижению близости, поскольку учит присутствовать в реальности, проникнувшись вниманием, принятием, признанием, привязанностью и предоставлением свободы. Мы приобретаем

более реалистичные взгляды, признавая наличие мира за пределами своих желаний и манипуляций. Мы учимся любить настоящее, в котором заключается все, что мы имеем, всем своим естеством.

Принятие условий существования уменьшает степень изолированности и создает прекрасную основу для близости. Вы не тащите сопротивляющееся и орущее эго к ногам высшего «я» — оно само радостно запрыгивает в его теплые объятия. Это счастливо найти альтернативу страданиям от страха, навязывания, контроля и присвоения. Рильке писал о своем эго: «Я был бы счастлив видеть тебя заложником... сколько угодно лет».

В конечном счете мы увидим перед собой два пути: счастье и просветление, обещанные буддизмом, и муки, которых, по мнению Юнга, не избежать даже самым здоровым личностям. Наша задача в том, чтобы благодарно принимать и то и другое.

ПРАКТИКИ

Отказ от «или — или»

Это не выносит неопределенности, поэтому предпочитает делить вещи на белое и черное. Держа в уме и в сердце мысль о противоположностях, позволяя им сосуществовать, мы миримся с неопределенностью. Это форма осознанного доверия. Метаться между противоположностями, как заставляет нас эго, означает жить в страхе. И наоборот: отпустив эго, вы принимаете все элементы любви одним махом.

Например, когда мы отказываемся от контроля, убираем конструкцию «или — или» из установки «Или я все

контролирую, или у меня ничего не получится», она меняется на «Я посмотрю, как ляжет фишка». Это нас освобождает от страха спонтанности и неконтролируемых вещей. В своем дневнике в левом столбце перечислите свои «или — или», а справа напишите, чем их можно заменить. Покажите список партнеру или другу и обсудите, как это реализовать. Попросите поддержки, потому что это, вероятно, может вас напугать.

Почти все, о чем мы впоследствии пожалели, мы сделали исходя из установки «или — или». К нашим сожалениям часто примешивается стыд. Наша задача состоит в том, чтобы признать и то и другое и простить себя за это. Только вообразите, сколько жизненной энергии тратится на сожаления. Вы дадите себе право на счастье, проделав необходимую для этого психологическую работу? Запишите свои сожаления в дневнике и подумайте, как с ними расстаться. При необходимости попросите поддержки.

ОТКАЗ ОТ НАСИЛИЯ

Уверенность в себе не оставляет следов, а эго, напротив, порождает затаенную неприязнь и провоцирует вражду. Христос говорил об этом в Нагорной проповеди (христианском рецепте избавления от власти эго): «И кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним два» (Мф. 5:41). Здоровый человек борется с несправедливостью и пытается ее устранить, сосредоточившись на факте (несправедливости), а не на своей интерпретации (обиде). Обида выдает присутствие невротического эго. Само по себе понятие «обида» вызывает недоумение у людей с функциональным, взрослым эго. Такой человек дает ненасильственный отпор

нападкам, принимая к сведению агрессивность оппонента и даже в какой-то степени сострадавая ему. Обещайте, что не станете мстить, а будете искать примирения. Сначала дайте это обещание самому себе, а потом вслух в присутствии партнера.

Негодующее эго становится хитрым. Оно может искать непрямого воздаяния за обиду и разочарование. Например, у человека неожиданно возникает желание, чтобы у партнера случилось что-то плохое. Если вы поймаете себя на чем-нибудь подобном, признайте это и попросите прощения. Искреннее смирение освободит от злопыхательства. Признать это может быть стыдно, однако из такого самоотречения прорастает любовь без эгоизма.

ОТКАЗ ОТ ПОТРЕБНОСТИ БЫТЬ ПРАВЫМ

Потребность быть правым развивается из боязни неодобрения: «Если я не прав, я потеряю свою идентичность, а следовательно, и способность быть правым». Потребность быть правым может принимать форму неприятия критики, которая воспринимается как оскорбление. Иногда человек начинает доказывать, что на момент принятия решения был абсолютно уверен в нем, и требует извинений за напрасные обвинения. Многие бессознательно реагируют на критику таким образом. Быть взрослым означает осознавать, в какой степени наше эго проявляется в поведении, мыслях и мотивах. «Я всегда прав» следует переделать в «Я предпочитаю договориться, чтобы все были в выигрыше. Я ищу истину и в своих действиях опираюсь на нее». Когда мы не боимся оказаться неправыми, мы находим безопасность в близости.

ОТКАЗ ОТ САМООПРАВДАНИЙ

Аффирмация: «Я не против чужого мнения о себе. Я не буду на него влиять или стараться хорошо выглядеть в глазах окружающих. Кроме того, я отказываюсь излагать события в мрачных тонах» («Она ушла» вместо «С ее стороны неправильно и несправедливо было уйти от меня»).

Трансформируя свое эго таким образом, мы больше не реагируем на сарказм агрессивно, но, замечая боль и потребность в самозащите за словесными уколами, сострадаем их источнику. Подобные выпады, даже сказанные в шутку, всегда свидетельствуют о подавляемом гневе. Здоровый взрослый человек желает мира и согласия, он чутко относится к боли — своей и своих обидчиков. Он не нуждается в одобрении и оценивает себя сам, по критериям своего собственного «я», а не чужого напуганного эго. Если вы временами склонны к сарказму, насмешкам, шпилькам и жестоким шуткам, откажитесь от использования этого пассивно-агрессивного оружия против своего партнера и других людей. Сначала дайте это обещание себе, а потом пообещайте это вслух партнеру.

ОТКАЗ ОТ ПРИТЯЗАНИЙ ЭГО

Ответьте про себя на следующий вопрос: «Вы согласны с тем, что все должно быть по-вашему, все должны вас любить, говорить вам правду, заботиться о вас, ценить вас, выполнять данные вам обещания, всегда учитывать ваши пожелания?» За этим стоят такие установки, как «Слово надо держать», «Я особенный», «Со мной не должно случиться ничего плохого», «Как они смеют!». Эти убеждения маскируют страх депривации: «Я не получу достаточно», «Я не получу своего сполна», «Я потеряю индивидуальность, если буду

как все». Думать так означает игнорировать одно из условий окружающей реальности: жизнь не всегда справедлива.

Притязания могут выражаться в форме ожиданий, чрезмерной реакции на использование вас другими людьми в своих интересах, убежденности в том, что вас обманывают. Лучше всего эту черту эго иллюстрирует поведение водителей, когда их подрезает другая машина. Появляется ли в подобной ситуации у вас мысль: «Да как он посмел?» Надолго ли она остается с вами? Жажда мести и приступ негодования намекают на присутствие высокомерного нарциссического (и очень напуганного) эго. За злостью прячется сожаление о том, что к нам не относятся с той любовью и уважением, с какой должны бы относиться, по нашему мнению. На самом деле хочется сказать водителю подрезавшего автомобиля следующее: «Как вы посмели меня не уважать?! Как вы посмели меня не любить?!» Эго втайне верит, что имеет на это право. Обязуйтесь прямо просить о любви каждый раз, когда заметите за собой подобную реакцию.

ОТКАЗ ОТ ПРИТВОРСТВА

Эгоцентризм можно заменить положительной самооценкой, любовью к себе и здоровым желанием демонстрировать свое истинное «я» поступками и словами. Некоторые думают: «Если все узнают, какой я на самом деле, я им не понравлюсь». На самом деле куда важнее не что о вас узнают, а как. Неприязнь вызывает не вы, а то, что вы скрываете. Признание своей ограниченности и своих недостатков вызывает симпатию и уважение. Зная об этом, проще перестать притворяться. Здоровый взрослый человек не встает в позу. Он хочет быть весь на виду целиком, чтобы вести себя свободно,

не заботясь о необходимости поддерживать выдуманный имидж. А вам хватит смелости на такое?

Страх разоблачения непосредственно связан с одним из пяти элементов любви: мы боимся, что нас не примут, если мы совершим некрасивый или неадекватный поступок. Ради получения пяти элементов люди скрывают то, что может вызвать осуждение, и демонстрируют все, что заслужит одобрительную улыбку.

Узнали себя в предыдущем абзаце? Запишите в дневнике несколько примеров такого поведения — из детства и из недавнего прошлого. Про себя пообещайте не притворяться перед партнером и по шкале от одного до десяти оцените, насколько дискомфортно вам давать такое обещание. Так вы узнаете свой уровень доверия в отношениях. Расскажите обо всем партнеру.

НЕ ДУЙТЕСЬ

Если замечали, что дуетесь как ребенок, когда вам что-то не нравится, попробуйте следующее:

- признайтесь в том, что обижались, тем, кто при этом присутствовал;
- прямо и смиренно попросите того, чего вам хотелось бы;
- примите согласие с благодарностью, а отказ — с оптимизмом.

ЗАПРОС НА ПРОВЕРКУ ЭГО

Я не раз рекомендовал просить у окружающих мнения по поводу своего поведения и своего подхода к жизни. Взрослые считают других людей учителями, а не конкурентами. Именно поэтому неприятие критики лишает вас полезной

информации. Защищать свою нынешнюю позицию означает отказываться от дальнейшего развития, а следовательно, уменьшать свои шансы сблизиться с другим человеком. Прислушайтесь к отзывам. Ничто так не обезоруживает, как внимание. С готовностью принимая отзывы, вы вскоре заметите, что получаете больше любви. Просите отзывы и делайте правильные выводы, сначала произнося их про себя, а потом вслух партнеру.

ОТКАЗ ОТ ОБВИНЕНИЙ

Обвинениями и критикой мы прикрываем невыраженные и неудовлетворенные потребности. Скрытые слоями эго — страхом, навязыванием, контролем, жалобами и самозащитой, — они ждут удовлетворения. Когда мы озвучиваем потребности, а не обвиняем окружающих в том, что эти потребности не удовлетворяются, мы демонстрируем открытость и уязвимость, необходимые для возникновения близости. Порывы обвинить расценивайте как симптомы неудовлетворенных потребностей и формулируйте их иначе. Вместо «Не надо было так делать» скажите: «Мне нужны от тебя внимание, принятие, признание, привязанность и свобода».

Заметив, что думаете про партнера или друга в критическом тоне («Бросай курить»), переформулируйте свои мысли в позитивное и добросердечное пожелание («Пусть тебе хватит сил бросить курить»). Точно так же поступайте с критикой по отношению к себе: «Пусть мне хватит сил отказаться от этой привычки». Увидев в новостях преступника, говорите про себя: «Пусть он найдет путь Будды. Пусть он станет великим святым». Нежеланием считать кого-либо пропащим вымощена дорога к освобождению от инстинкта

отмщения эго. Пусть люди сами расхлебывают последствия своих действий, а вы никого не осуждайте. Мы не палачи и не судьи, а беспристрастные свидетели. Мы не радуемся, что кто-то получил по заслугам. Мы лишь надеемся, что он встанет на путь духовного пробуждения.

БУДЬТЕ ВЫШЕ СВОИХ ПОРОКОВ

В буддизме есть понятие «шесть отрав»: гордыня, зависть, страстное желание, жадность, невежество и агрессия. Эти пороки эго удерживают нас в сансаре — цикле постоянного перерождения. Из него можно вырваться, руководствуясь в своих действиях светлой стороной эго: гордыня заменяется скромностью, зависть — радостью за других, желание обладать — довольствованием малым, жадность — щедростью, невежество — тягой к знаниям, агрессия — ненасильственным состраданием. Территория отравленного эго превращается в пространство для пробуждения. Нарисуйте таблицу, в левой колонке которой перечислите шесть отрав и их симптомы у себя. В правой колонке опишите свое поведение и чувства после избавления от них.

ИСПОВЕДЬ

Осознанная справедливость в отношениях, наполненная любовью, не карает, а способствует восстановлению. Она ведет от одиночества к единению через исправление недостатков, способствует здоровой уязвимости и умалению эго, что в будущем поможет изменить нежелательное поведение.

Духовное созревание подразумевает частую проверку своей совести и внесение соответствующих исправлений. Альтернативой этому будет уверенность, что все зло

заключено в других, откуда и проистекает данное самому себе разрешение мстить и наказывать.

Признавая свое несовершенство, мы укрепляем доверие. Партнеры могут практиковать исповедь друг другу в описанной последовательности.

1. Признайтесь себе, что не отзеркаливали партнера, не добавая ему внимание, принятие, признание, привязанность и свободу быть собой. Отказывались ли вы анализировать, прорабатывать и разрешать проблемы? Ставили ли вы свои интересы выше отношений, демонстрировали неуважение, лгали, предавали, пренебрегали чувствами, критиковали, не ценили, прибегали к насилию, разочаровывали партнера, нарушали обещания, отказывались отвечать за свои поступки, сплетничали, использовали, манипулировали, контролировали, жадничали и так далее? Посоветуйтесь со своей совестью, будьте готовы найти недостатки и работать над ними. Остальные шаги сделайте вместе с партнером.
2. Признайте вслух свои недостатки. В этом действии удивительным образом объединяются гордыня и смирение. Токсичность плохих поступков заключается не в стыде, который вы испытываете, а в их сокрытии. Сокрытие вредит вам больше самих этих действий. Чем глубже вы затакиваете свою боль внутрь себя, тем меньше у вас шансов почувствовать облегчение. Как говорил Шекспир: «Пусть боль кричит; от шепота тоски / Больное сердце бьется на куски»^{*}.

^{*} Пер. М. Лозинского.

3. Продемонстрируйте грусть и сожаление.
4. Загладьте вину перед партнером. (Саморазрушительные действия, как в случае с Эдипом, который ослепил сам себя, — это месть себе, очередная ловушка эго.)
5. Примите решение не повторять своих ошибок. Придумайте, как будете следить за своим поведением, или попросите партнера делать это в течение недели.
6. Поблагодарите друг друга.

Эти шесть шагов обезоруживают обиженного партнера и вызывают у него естественный порыв простить вас в ответ на раскаяние. Как писал Шекспир в «Буре»: «Покаянью раз преданы, себе я не позволю взглянуть немилостиво»*.

Краткая версия шести шагов — это признание, извинение и искупление. Нам нужны такие упрощенные модели на тот случай, когда дети (например, приехав в гости на День благодарения) напоминают нам о родительских промахах в прошлом. Эго хочет защищаться или забыть, но любовь помогает преодолеть гордыню. Когда мы любим, мы сожалеем и извиняемся, увидев, что ранили кого-то, даже если действовали из самых лучших побуждений. Задача психологической работы заключается в том, чтобы ответные реакции, наполненные любовью, опережали реакции эго.

Многие воспитывались в религиозной традиции, предписывавшей исповедоваться священнику, который назначал наказание за прегрешения. В этом случае они сами брали на себя ответственность за совершенные поступки. Наказание здесь не вид мести самому себе, а взрослый способ искупления

* Пер. М. Кузмина.

и освобождения от чувства вины. В программах из двенадцати шагов используется аналогичный подход. Смирение — основа для любых перемен, а отношения — движущая сила духовности. Раз за разом отношения вынуждают нас проявлять смирение, и в конце концов оно становится нашим сознательным выбором.

Обида заставляет многих почувствовать себя жертвой. Фраза «Ты так со мной поступил!» передает ощущение изолированности, подчеркивает поляризацию. Если вы поймете, что сами иногда поступаете так же, то снова почувствуете связь между вами и партнером. «Я точно такой же» — это не оправдание насилия, а стрелка, указывающая на путь сострадания и примирения.

РОСТ СОСТРАДАНИЯ

Претенциозность («большое эго») может быть панической попыткой упрочить пошатнувшееся положение «я» и нейтрализовать угрозу его уничтожения. («Эго — эпицентр тревожности», — говорил Фрейд.) В следующий раз, увидев высокомерного человека, подумайте, сколько боли и страха он носит под маской всевластия, и почувствуйте к нему сострадание. Сострадание нарастает по мере осознания того, что раздутое эго берет свое начало в нехватке заботы в юном возрасте. Ребенок, которого унижали, оскорбляли и критиковали, во взрослом возрасте будет поступать так с другими, при помощи этих мучительных и жалких попыток пытаясь показать всем, как ему плохо. Сострадайте эгоистам: им любовь нужна больше всего. Пять элементов любви сами по себе являются практикой отпускания эго и проявлением поддержки и сострадания. Победа любви делает эго непривлекательным. Старайтесь замечать те моменты, когда у окружающих пробуждается эго, но не повторяйте

за ними, а реагируйте с нежной и обезоруживающей любовью. Так рефлекс соперничества и отдаления заменяется сознательным выбором в пользу близости.

ОТПУСТИТЬ ЭГО РАДИ ЛЮБВИ

Привычки эго (страх, навязывание, порицание, контроль, озабоченность определенным исходом, жалобы, искажения и самозащита) — это помехи, которые препятствуют отзеркаливанию, но в то же время они защищают и поддерживают эго. После медитации запишите в дневнике ответы на следующие вопросы. Помогает ли мне медитация преодолеть помехи эго? Учит ли она меня быть свидетелем своих и чужих поступков и проявлений чувств без возникновения препятствий со стороны невротического эго?

Следуйте аффирмациям: «Я замечаю, как и когда мной движет эго, и приношу за это свои извинения. Я выбираю действовать, не руководствуясь требованиями эго. Я отпускаю страх, жалобы, контроль, порицание и прочее. Я прошу окружающих указывать на мои слова и поступки, свидетельствующие о проявлениях эго».

ПРИСУТСТВИЕ В НАСТОЯЩЕМ

Осознанность означает присутствие в настоящем без привычек, перечисленных в левой колонке приведенной ниже таблицы. Эти артефакты эго препятствуют возникновению истинной близости, полному проживанию текущих событий, пониманию себя и партнера. Они не дают нам жить здесь и сейчас. В каком-то смысле это формы насилия. Привычки, приведенные в правом столбце, в том числе осознанность, — это формы ненасильственного поведения.

Ужас, охватывающий нас в критической ситуации, порождается ощущением беспомощности. (Джозеф Кэмпбелл охарактеризовал ад как «застывание в эго».) Избежать отчаяния при попадании в сложную ситуацию можно только при условии избавления от первопричин — привычек из левого столбца. Для этого надо сформировать альтернативные привычки, перечисленные справа. Они являются ключом к самообладанию и счастливой жизни вопреки невзгодам. Осознанность, таким образом, — это ответ разума в противовес драматической реакции на стресс и кризисы отношений. Обратите внимание, что привычки раздутого эго, перечисленные слева, лишают нас способности мириться с реальностью и вынуждают прогибаться под нее.

Помехи невротического эго

Страх и самозащита

Жадность

Субъективная интерпретация

Осуждение, когнитивные
искажения

Порицание

Обвинения

Желание определенного
исхода

Контроль

Жажда возмездия

Требования

Ожидания

Анализ

Сравнение с идеалом

Привычки одинокого

дисфункционального эго

*Здоровые возможности
осознанности*

Осторожность

Желание иметь только самое
необходимое и делиться

Широта мышления

Справедливая оценка

Открытость

Объективность

Настойчивость в движении
к цели

Сотрудничество

Извинение и прощение

Просьбы

Договоренности

Размышление

Принятие как есть

Привычки здорового эго

в гармонии с окружающими

Используя эту таблицу, проанализируйте, как вы воспринимаете своего партнера или ваши текущие проблемы. Обратите внимание, что причиной большинства проблем в отношениях чаще всего являются мнения и убеждения, основанные на привычках дисфункционального эго. Они развиваются под влиянием внешних обстоятельств. В безусловной любви их не может быть. Осознанность непосредственно связана со зрелой любовью и освобождает человека от эго.

Лоджонг

Ваше эго уменьшится и в каждом человеке вы будете видеть друга благодаря буддийской практике «лоджонг». Ее изобрел Геше Лангри Тангпа в XII веке. Эта практика основана на следующем утверждении: «Когда другие... будут оскорблять меня и плохо обращаться со мной, пусть я приму свое поражение и отдам им победу». Культивируя сострадание и преодолевая иллюзию независимого «я», вы наделяете свою любовь смирением. Результаты этой практики для романтических отношений очевидны, если вспомнить, что любовь — это забота о другом человеке, отсутствие иерархии и автономии.

Ниже даны основные постулаты практики «лоджонг». Читайте их вслух, с медитативными паузами, ежедневно.

- Пусть я буду считать все живое имеющим высокую цену.
- Пусть я всегда буду уважать других так, будто они превосходят меня, не теряя самоуважения.
- Пусть я смогу превращать свою внутреннюю тьму в свет.
- Пусть мной движет сострадание к боли, скрывающейся за пренебрежением ко мне.

- Если меня обижают, пусть я не стану думать о мести и продолжу бороться за справедливость.
- Пусть я буду считать тех, кто предал меня, своими учителями.
- Пусть я буду дарить радость всему живому и тайно приму на себя его страдания.
- Пусть я и все живое освободимся от эгоистичной озабоченности потерями и приобретениями.

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ЭГО

Здоровая самооценка повышается при условии, что вы воспринимаете себя осознанно и дарите себе пять элементов любви. Для это примите себя таким, какой вы есть.

Я смотрю на себя и на свою жизнь без страха по поводу того, что я могу увидеть, и того, над чем мне придется работать. Я смотрю на себя без порицания, обвинений или стыда, но с ответственностью за обиды, нанесенные окружающим, и прошу за это прощения. Я принимаю себя таким, какой я есть, не пытаюсь изменить и контролировать свои естественные наклонности и черты. Я отказываюсь от стремления к тому, чтобы все, что происходит и будет происходить в моей жизни, завершалось определенным исходом. Я позволяю себе жить в соответствии со своими желаниями и потребностями. Я люблю себя таким, какой я есть, и забочусь о себе. Я внимателен к своему телу и его сигналам о радостях и переживаниях. Я свободен от страхов и страстей. Я делюсь с другими всем, что получаю. Пусть все живые существа будут счастливы благодаря моей работе, моим дарам и моей практике.

БОЛЕТЬ ДУШОЙ

Посмотрите на пять позиций, указанных на с. 241, дополните их своими и запишите в дневнике примеры из жизни. Затем примите их в такой формулировке: «Да, это было, и каждое событие я рассмотрел с вниманием, принятием, признанием и привязанностью, дал свободу быть собой. Я благодарен за то, что возрос над собой благодаря этому опыту. Я сострадаю всем, кто проходит через то же самое сейчас. Пусть все будут счастливы».

Далее напишите или произнесите вслух: «Чтобы понять это, требуется время. Все перечисленные условия применимы ко мне. Исключений не бывает. Я всегда беззащитен перед условиями существования независимо от того, что и как хорошо я ни делал бы. Осознание этого избавляет от иллюзий и притязаний. Принятие условий существования освобождает меня. Я готов встретиться с ними лицом к лицу!»

Когда я вижу, что я ничто, — это мудрость. Когда я вижу, что я все, — это любовь. Моя жизнь — чередование того и другого.

Нисаргадатта Махарадж

8

Завершение отношений

Мы обретаем целостность, когда находимся
в отношениях и когда отпускаем их.

Зигмунд Фрейд

Кажется, лучший способ познать, зачем нужны отношения, — это расстаться с партнером и оценить свое состояние в этот период. Все отношения завершаются — расставанием, разводом или смертью. Следовательно, вступление в отношения подразумевает принятие того, что когда-нибудь партнер уйдет или что вы его покинете. Горе неизбежно. Но оно в любом случае присутствует в жизни, наполненной трагедиями, переменами и утратами.

Когда отношения заканчиваются, люди горюют из-за неудовлетворенных потребностей и отсутствия пяти элементов любви. Но ощущение горя возникает не только в самом конце, оно ощущается и во время отношений. В конце отношений

и после них, помимо утраты, нас настигает горе, которое мы проживали в процессе отношений. Как правило, его не замечают за хлопотами по воспитанию детей, готовкой, сексом, кино, выпивкой и обустройством дома. Как ни странно, чем хуже были отношения, тем горше их потерять. Вероятно, это происходит потому, что в этом случае горюют не только по ушедшему партнеру, но и по утраченным надеждам, по силам, вложенным в бесперспективный союз. По иллюзии, что в глубине души партнер был способен дарить пять элементов любви, — надо было только еще немножко постараться. А теперь приходится признать, что этот день никогда не наступит.

Когда ты занят бессмысленной борьбой против неизбежного конца, становится еще больнее. Отпустить бывает очень сложно. Как же это сделать? Отношения оказались не такими, как вы думали, попытки улучшить их были безуспешными, надежды не оправдались, вы остались ни с чем. Более всего осознать, что отношения были далеко не такими, как вы хотели. Это особенно мучительно, если в них повторился детский опыт.

Эмили Дикинсон писала: «Утрата глубоких чувств и самых давних воспоминаний обездолила меня». Признавая, что нужда, одиночество и тоска останутся с вами навсегда, вы взрослеете. Внутренний ребенок не перестает ждать. Это он заставляет покупать шоколадное печенье, хотя вы зашли в магазин за капустой.

Схема оплакивания детских проблем (см. «Приложение») применима и к завершению отношений. Если после расставания боль оказалась сильнее, чем была до этого события, значит, вы горюете не только по отношениям,

но и по прошлым утратам. Внутри вас многое накопилось и ждало своего часа.

Когда вы переживаете разрыв, измену или предательство, духовные практики и психологическая работа не всегда способны вернуть вам умиротворение. Навязчивые мысли мешают медитировать столько времени, сколько вам нужно, а психологические инсайты лишь ненадолго заглушают боль. Это никак не характеризует саму программу или практику — вам просто мешает адреналин. В таком состоянии трудно наслаждаться произведениями Моцарта и «Моной Лизой», но это не значит, что искусство бесполезно. Боль сразу не унять. На этом фоне эго показывает свое истинное лицо: страх, болезненное навязывание, беспомощность. Герою остается только воскликнуть: «Сюда-то мне и надо!»

Единственный, хоть и рискованный выход в сложившейся ситуации — полностью отпустить. Это требует колоссальной силы воли, поскольку эго будет отчаянно бороться за власть. Теперь вы видите, почему расставание — часть героического пути. Ваша задача в это время упрощается: нужно лишь наблюдать за происходящим. Пусть все будет как будет, вы постройте новую жизнь с тем, что у вас осталось.

Замечу, что уход не всегда означает желание закончить отношения. Это может быть потребностью побыть в одиночестве, прийти в себя, а не отказом от партнера. Многие пары разошлись, хотя людям достаточно было немного отдохнуть друг от друга.

Обращаю ваше внимание, что в этой главе практики интегрированы в основной текст.

Принять расставание и жить дальше

«В первый день у меня неконтролируемо лились слезы, я не мог идти на работу. На второй день я был в депрессии и рыдал, поэтому опять не пошел на работу. На третий день я немного поплакал, но поработал полдня. Теперь я работаю сверхурочно.

Сперва я причитал: “Она меня бросила”. Потом я сокрушался: “Она ушла”. Сегодня я сказал: “Она здесь больше не живет”».

Если вы не знаете, расходиться вам или нет, обсудите свои сомнения с партнером. Целесообразно проанализировать, проработать и разрешить проблемы вместе, под руководством психолога. Для начала стоит ответить на вопросы, приведенные ниже, и посмотреть, каких ответов больше. Ответьте на вопросы по отдельности, а потом сравните результаты.

- Демонстрируете ли вы с партнером друг другу любовь, уважение и поддержку, даете ли друг другу пять элементов любви?
- Приятно ли вам находиться рядом, чувствуете ли вы себя в безопасности?
- Регулярно ли вы уделяете время друг другу?
- Удовлетворяют ли эти отношения ваши потребности и желания, соответствуют ли они вашим ценностям?
- Устраивает ли вас секс?
- Верны ли вы друг другу?

- Доверяете ли вы партнеру?
- Готовы ли вы вместе работать над конфликтами?
- Соблюдаете ли вы договоренности?
- Что касается прошлых обид: простили ли вы их или копите негодование?
- Получаете ли вы в этом союзе то, чего ждали от близких отношений?
- Вы вместе по причине вашего личного выбора или по семейным, социальным, финансовым, религиозным причинам? Возможно ли, что вы вместе потому, что не нашли никого лучше, сохраняете отношения ради удобства или из страха одиночества?
- Говорите ли вы о том, как вы познакомились и влюбились подробно и с энтузиазмом, как будто это большая удача?
- Что подсказывают ваше сердце, разум и интуиция — продолжать отношения или расстаться?

Для расставания и развода есть полезные практические рекомендации. Вам понадобится побыть в одиночестве, чтобы осознать и отпустить произошедшее. Сразу же вступать в новые отношения противоестественно. Горевание дает импульс для роста, поднимает на новый уровень сознания. Сразу после расставания у партнеров будет одинаковый уровень зрелости, но по прошествии времени, проведенного в одиночестве, за анализом и проработкой, он повысится: «Я буду горевать и учиться, не торопясь и не отвлекаясь на новые отношения».

Когда вы проживаете горе, вы недоступны для окружающих. Скучая по вам, дети тоже будут горевать. Их горе усилит

ваше, потому что вы их отзеркаливаете. Это нормальная ситуация для семьи, особенно после потери одного из ее членов.

Завершение отношений не обязательно сопровождается ненавистью и борьбой двух эго. Сочувствие может сделать этот процесс менее болезненным, что позволит обойтись без излишних страданий. Один из партнеров или оба сразу могут легко отпустить отношения благодаря духовной практике милосердия. «Пусть я или мы позволим отношениям упокоиться с миром».

В этот период нередко случается расстройство сна. Кроме того, есть риск саморазрушения: развития анорексии, зависимостей, появления суицидальных мыслей. Вы оплакиваете завершение отношений, а организм может истолковать это как желание смерти, которое таится глубоко внутри вас с самого детства.

В этой ситуации желательно обратиться к психологу, который поможет проанализировать, проработать и разрешить проблему. Поскольку к нынешним причинам примешиваются события прошлого, специалист поможет извлечь воспоминания о них. Спросите себя: «Вот поэтому я столько потерял? Вселенная дает мне шанс воскреснуть из мертвых?»

Горе — это проявление синдрома отмены. Алкоголь и наркотики только продлевают его. «Мне было очень плохо, и я принял транквилизаторы». В начале этого предложения мы видим горе, а в конце — желание его избежать. «Я обещаю себе пройти через это без применения вредных веществ, способных меня отвлечь».

После расставания кажется, что вас больше никто не любит. «Он меня на самом деле не любил (как я теперь понимаю), значит, я недостойна любви (сама виновата)».

Или: «Он не способен любить (он виноват)». Правильнее будет: «Меня есть за что любить. Он способен любить. Он не любит меня». Вот реалистичная позиция взрослого человека: «Каждый может любить. Каждого есть за что любить. Нет никого, кто недостойн любви. Не все любят меня».

О расставании хочется рассказать всем. Это нормальный этап проживания горя. Повторение травмирующих подробностей притупляет боль. В один прекрасный день вам наскучит рассказ о том, какая вы хорошая и какой он плохой. Это станет сигналом о том, что этап разговоров в процессе горевания завершен, на этом пора остановиться. Если вам повезло иметь таких друзей, которые готовы бесконечно слушать об этом, вы заметите, когда этот момент настанет!

Когда-нибудь бывший партнер, ваши с ним отношения и расставание превратятся в вашем представлении в сухие факты. Это будет знаком, что горевание окончено и жизнь пошла своим чередом. Чтобы добраться до этого этапа, понадобится терпение, которое развивается благодаря практике. Когда кто-нибудь небрежно скажет: «Вы не были счастливы вместе, тебе было с ним плохо. Теперь, когда вы расстались, у тебя есть шанс на счастливую жизнь», вы воспримете это без эмоций, как информацию.

Стресс мешает ясно мыслить. В период горевания не рекомендуется решать важные финансовые и юридические вопросы, переезжать, оформлять опеку над детьми и прочее. Все мечтают о том, чтобы боль быстрее прошла. Но это не так-то просто! Не стоит начинать ничего нового без одобрения со стороны психолога или друзей. Попробуйте выждать тридцать дней, прежде чем осуществлять задуманное. Особенно это касается воссоединения с партнером.

Есть вероятность, что у вас возникнет желание отомстить партнеру. Это таким способом избегает горя, заменяя внутреннюю активность, то есть работу над собой, внешней. Позволяйте себе любые мысли и чувства, но ничего не предпринимайте. Как говорится, пусть птицы летают над вашей головой, но только вам решать, соведут ли они гнездо на ней.

Вот отрывок из письма моего близкого друга, переживающего развод: «Мне кажется, я стал добрее. Я никому не желаю зла. Мне хочется напакостить ей, но я ничего не предпринимаю. Она очень нервная, но, даже если она изменится, меня это больше не касается». Так раскрывается сердце и рассеиваются чары эго.

Многие боятся, что больше никого не найдут, что никто их не захочет. Это параноидальные мысли, которые ничем не обоснованы, но они полезны для проживания горя тем, что препятствуют созданию новых отношений, пока вы к этому не готовы.

Обычно все ваши мысли занимает предательство партнера или поиск новой пары. Это выбирает одну из двух противоположностей, игнорируя вторую, — этим объясняется появление навязчивых мыслей, которые преследуют вас и в которых вы можете сосредоточиться только на чем-то одном. Вы не диспетчер, а посадочная полоса: пусть на вашу голову приземляются любые мысли и чувства — со временем они утратят свою интенсивность.

Первое время вам не стоит общаться с бывшим партнером. Если обычно писать и звонить первым вам не позволяет гордость, то сейчас это как никогда к месту! Когда можно продолжить общение? Когда уйдут навязчивые мысли и вы утратите желание и потребность изменить бывшего партнера

или отомстить ему. Продолжайте общаться, когда вам это уже не будет нужно, только ради нормальных приятельских отношений. Это станет возможным, когда страсти утихнут. (Общение необходимо, если вам нужно улаживать вопросы, которые касаются общих детей.)

Горе нельзя прекратить усилием воли. Не тратьте на это силы, лучше прочувствуйте его. Не торопитесь, что бы вам ни говорили о том, что «пора жить дальше».

Опасайтесь ложных надежд, если бывший партнер намекнет на возможность воссоединения. Сомнительно, что он этого хочет, — скорее всего, он просто мечется и не может определиться. На этапе между решением о расставании и его фактическим наступлением такие метания случаются очень часто. Подождите: время покажет, есть ли надежда.

Вы можете казаться самому себе несчастным потерянным ребенком, который дожидается, когда за ним придут. Это нормально и способствует сохранению здоровой уязвимости в будущем. У наших душ много способов открыться и впустить в себя свет. Внутренний ребенок поможет вам понять, что вы ожидали от людей слишком многого. У Далай Ламы VI есть такое стихотворение: «Ах, я требовал так много от тебя / за такую короткую жизнь. / Может быть, мы снова встретимся / в начале следующей жизни».

«Рана твоя неисцельна», — сказал пророк Иеремия (30:12). В любом горе есть что-то, что не найдет утешения. Какая-то проблема никогда не сможет разрешиться, какая-то утрата — не восполнится. Это чувство знакомо нам из детства. Оно толкает нас на поиск идеала. К несчастью, оно же вселяет в нас сомнения в том, что мы достойны любви,

поэтому мы и не способны впустить в себя 100% любви, даруемой нам во взрослой жизни.

Шрамы, нанесенные нам горем, могут кровоточить долгие годы, но иногда заживают без следа. Это зависит от качества проработки горя, как заживление телесных ран зависит от мастерства врачей.

Если бывший партнер ушел к кому-то другому, что бы вы написали этому человеку в письме? Сформулируйте, как вы чувствуете себя после измены: не можете есть и спать, непрерывно плачете и так далее. Письмо нужно не для того, чтобы изменить ситуацию, а просто для того, чтобы рассказать этому человеку о последствиях его связи с несвободным человеком — вашим партнером. Пишите письмо только в том случае, если вам не нужен ответ и вы не желаете никому зла. Вы можете написать его и не отправлять.

Не спрашивайте бывшего партнера ни о чем и ничего не сообщайте ему — все это лишь способы получить от него желаемый ответ. Скажите все, что наболело, в пустоту, пусть боги решают, что из этого ему следует знать.

Полная луна встала над морем
Сияющим небесным ликом
И вселяет в разделенные сердца
Пронзительную ночную грусть.
Я задул свечу, но темнее не стало;
Я надел пальто, но мне все так же холодно.
Свои слова я могу сказать лишь луне
И лечь, мечтая, чтобы ты приснилась мне.

Чан Чуйлин

Не торопясь прочитайте текст, а затем займитесь медитацией. В этом тексте описано, как можно применить процесс духовного развития к ситуации расставания и прочим кризисам.

Проявления невротического эго — страх, навязывание, обвинения, жалобы, ожидания, осуждение, предпочтения, стремление к определенному исходу, желание все исправить, контроль и прочее — мешают жить. Практика осознанности может освободить меня от этих ограничений и помочь мне бесстрашно воспринимать переживания во всей их полноте. Если мой мир рухнет, отсутствие опоры — это возможность построить все заново. Собственно, только без привычной опоры, предлагающей множество способов отвлечься, можно безусловно принять свои страдания. Осознанность позволяет увидеть все как в первый раз, без присутствия эго, поэтому ее называют «сознанием начинающего». Она помогает плыть по течению реальности, а не двигаться против него.

Суть практики состоит не в том, чтобы остановить бурю, а в том, чтобы находиться в самом ее эпицентре, где можно отзеркаливать и впитывать ее энергию. Суевливые попытки успокоиться лишают этой возможности. Моя проблема — я сам, как бы это ни пугало. Избегая самого себя, я лишаю себя всей полноты жизни и не учусь на ее уроках. Мудрость заключается в том, чтобы прекратить попытки к бегству. Суть осознанности не в спокойствии, а в пребывании здесь и сейчас, в отзеркаливании окружающего мира.

Иногда мне кажется, что все бессмысленно. Я впускаю в себя бессмысленность, погружаюсь в нее, остаюсь в ней и чувствую себя легким и просветленным. Это не значит, что я впадаю в депрессию, — такое случается только под

влиянием мыслей. В этих случаях я впускаю в себя темноту и ощущаю пустоту и отсутствие мыслей. Это телесная осознанность. Я без слов обращаюсь к каждой части тела, от головы до пят, освобождая их от напряжения.

Независимо от того, насколько тяжелы теперешние негативные мысли и чувства, с ними можно справиться при помощи осознанности. В этом случае я приобретаю чистый опыт, подобно практике дзен: например, смотрю на один цветок и не ищу других или надкусываю яблоко, не боясь не насытиться.

- Я благодарен за то, что вселенная умнее меня.
- Пусть мое непонимание прокладывает мне путь.
- Пусть все происходящее пресекает мои попытки обмануть себя и спрятаться.
- Пусть мое тело будет моим свидетелем и учителем.
- Пусть мои практики принесут счастье всем земным существам.
- Пусть мой бывший партнер станет просветленным буддой.

Если вас бросили

Селене за сорок, она работает психиатром, и у нее непреодолимый страх поглощения. Она уже много лет ходит к психологу и читает книги вроде этой. Несмотря ни на что, страх растет по мере сближения.

Это сильно осложняло жизнь ей и ее партнеру Джесси. Ему было тридцать с небольшим, он был инженером и боялся покинутости так же сильно, как Селена — поглощения. Книг

на эту тему он не читал. В отношениях они ходили по кругу: чем больше пространства нужно было Селене, тем сильнее Джесси за нее цеплялся, что служило для нее дополнительным стимулом дистанцироваться.

Через пять лет отношений Джесси сказал Селене, что у него есть другая и он уходит к ней. Они оба уже давно несчастны и не могут ни заботиться друг о друге, ни делиться друг с другом чувствами. Селена давно думала, что им надо отдохнуть друг от друга, но тут вдруг захотела близости как никогда. Джесси стал ей в тысячу раз милее, когда решил уйти, а ее страх поглощения сменился ужасом покинутости.

После этого Селена посещала психолога на протяжении пяти месяцев. И вот выдержки из ее дневников. Где-то она писала о Джесси, где-то обращалась к нему, но ничего из написанного она ему не отправляла, потому что делала это для себя.

Джесси теперь не просто мужчина, а главный герой моей внутренней драмы. Я в отчаянии ждала, что он даст мне то, чего не может дать. Моя верность нашему союзу и боль утраты останутся тайной для настоящего Джесси. В реальности наши отношения причиняли мне боль, и я знала, что нам лучше расстаться. Воспринимая его буквально, а не как метафору, я не работала над собой. Возможно ли, что когда-нибудь он перестанет быть для меня реальным человеком и превратится всего лишь в метафору?

Джесси мог бы сыграть Гамлета. В моей жизненной пьесе есть мотив «покинутости отцом», а Джесси бросил меня ради другой. Должно быть, я интуитивно

чувствовала с самого первого поцелуя, что детская история повторится. Когда настоящий Джесси ушел, его двойник вошел в мои сны и мое сердце. И я не вижу разницы между ними! Мне кажется, Джесси только один. Но существует многогранный Джесси внутри меня и заурядный Джесси снаружи. Внешний Джесси не мог бы причинить мне столько боли. Я страдаю от утраты иллюзии наконец обретенной любви, которую я ждала всю жизнь. Хотя на самом деле я лишь утратила возможность использовать Джесси как манекен, наряжая его в одежды своих несбывшихся надежд. Вот поэтому я всю жизнь так одинока.

Ты и мое горе помогли мне раскрыться, но ты не в состоянии удовлетворить мою потребность, на которую сам же и указал мне. Ты раскрыл меня, но не наполнил. Но ты в этом не виноват, это целиком моя вина.

Скорбь и тоска преследуют меня всю жизнь. Я думала, что партнер сможет их исцелить. Но я должна сделать это самостоятельно, и когда-нибудь я найду кого-то, кто будет мне в этом помогать. Теперь, когда партнер ушел, мне кажется, что, будь он со мной, все было бы хорошо. Наверное, он открыл какую-то дверь в моей душе, и теперь он кажется мне источником удовлетворения, поскольку отношения с ним много значили для меня. Хотя он был не столько важным человеком для меня, сколько сильным триггером. А теперь стал образом, который служит для меня триггером.

Как мне забыть о том, что одиночество преследовало меня, даже когда я была рядом с ним? Я назначила его быть моим защитником от моих собственных чувств.

Он должен был спасать меня от проваливания в застарелую детскую травму. Теперь, конечно, его образ встает передо мной, как только я ощущаю одиночество. Когда мне страшно, я наделяю его героической силой вместо того, чтобы самой стать героиней своей истории. Я должна исключить его и бороться одна, как взрослая.

Потерянный Джесси вместили в себя всех, кого я любила и потеряла. Я любила не его, а всех в его лице. Я хотела обрести всю недополученную любовь. Он дал мне шанс на это. Поначалу мне казалось, что он удовлетворит мою потребность в любви. Когда стало ясно, что этого не произойдет, я спроецировала на него все остальное, прочно укоренив его в своей жизни. «Надежды и страхи всех этих лет встречаются сегодня внутри вас!» (Только что вспомнила эту строку из рождественского гимна. Теперь понятно, что я знала обо всем этом с детства.)

Я получила письмо от настоящего Джесси и одновременно ощутила надежду и панику. Я знаю, что мне не нужно с ним общаться, пока я не исцелюсь. Но я скучаю по нему и хочу его увидеть. Я представляю себе, что скучаю только по настоящему Джесси, с которым мне плохо. Но на самом деле я скучаю по отцу и по всем мужчинам, оставившим меня, а автор этого письма стал их воплощением. Ответ ему будет означать, что мои чувства относятся к реальному Джесси. Если я запишу ответ в дневнике и не буду ему отправлять, это будет продуктивная работа с внутренним Джесси, моим помощником в борьбе за самоопределение. Я была

заблудившимся ребенком, пока Джесси не привел меня к дому. Но я вернулась домой, только когда он ушел.

Конечно, ему тоже было нелегко. Сначала я была готова на все, лишь бы его вернуть. Но надо признать, что все осталось бы по-прежнему, как только рассеялся бы дым.

Сейчас я отрицаю любые его недостатки. Я убеждаю себя в том, что он был идеальным, а я испортила лучшие отношения в своей жизни. Я приукрашиваю и преувеличиваю его достоинства (как он — мои недостатки). Мое горе начинается с отрицания, которое защищает меня от ощущения полномасштабной утраты. Я преувеличиваю, искажаю и приукрашиваю ценность утраченного. Именно поэтому так сильно хочу вернуть Джесси.

Мне нужно многое, но это мало мне даст. Могу ли я принять это противоречие, эту иррациональную потребность как часть себя? Могу, если не начну звать его назад. Почему я вообще рассматриваю такую вероятность? Я отчаянно нуждаюсь в близости. Я зависима от нее и пытаюсь получить ее от того, кто мне ее не даст. Не то чтобы абсолютно никто не мог мне этого дать, но вот именно он не может. Придется мне побыть наедине с собой, несчастной развалиной. Хрупкий брошенный ребенок внутри меня поможет мне развить сострадание к себе, от которого я так долго отказывалась. Поможет ли мне сострадание пройти через все это?

Я помню, с какой любовью обнимала и слушала тебя, лелеяла твои недостатки. Я делала для тебя то, что хотела получить сама, чего жаждала. Я показала

тебе, как я хочу, чтобы меня любили. Но не заметила, что ты не ответил мне тем же. Часть меня, которая хочет тебя вернуть, — это испуганный, обделенный ребенок, которого мне надо обнять и выслушать. Часть меня, которая знает, что пора тебя отпустить, — это взрослый. Любящая и сильная часть меня отпускает тебя.

Я немного успокоилась и даже, как говорят, похорошела. Это плодотворное время для меня. Я могу перестать заниматься самобичеванием и не сопротивляться близости. Как долго я смогу не возвращаться к своим страхам?

Мысли о том, что в будущем мы можем быть счастливы вместе, — это стадия торга. Они помогают мне вернуть подобие прежних сил.

Джесси, как ты можешь смотреть на мои страдания и не прекращать их? Тебе достаточно просто вернуться. Я знаю, что хочу вернуть отношения только для того, чтобы прекратить боль, а не получить обратно нечто очень ценное. Мне плохо потому, что отношения не сложились, а мне кажется, что я страдаю от их утраты.

Ты ушел, и я чувствую себя брошенной. Но эмоционально ты ушел уже давно, хотя я этого и не замечала. Даже сейчас не могу это признать и продолжаю тебя идеализировать. Я тебя не обвиняю, это все моя склонность цепляться за иллюзии. Ты — само совершенство, Джесси.

Вера в магическую силу слов не работает. Что бы я ни написала, я не получу ответа, да он мне и не помог

бы. Я все равно что звоню по телефону и слышу частые гудки: он разговаривает с другой. Я не могу больше обманывать себя: мне надо связаться с тобой не для того, чтобы увидеть или услышать, а чтобы манипулировать. Мое эго хочет взять верх, поэтому мне надо держать себя в руках. Если я заполучу тебя назад, для того чтобы победить, мое побежденное эго восторгается.

Сама я никогда не ушла бы из этих ужасных отношений. Ты со своей новой подружкой сделал то, чего не могла сделать я. Ты закончил то, что я оттягивала. Мне одновременно жаль и что ты ушел, и что мы были вместе так долго.

Хочу ли я обратно в отношения без будущего или стремлюсь к новым перспективным отношениям, которые не начнутся до тех пор, пока я не отпущу старые? Селена, не профукай свой шанс на свободу!

Я кажусь самой себе ребенком, который переживает из-за того, что лучший друг играет с кем-то другим. От этого мне становится больно, как ребенку. Моя старая неудовлетворенная потребность в заботе заставляет меня так цепляться за тебя.

Секс был основной причиной моих иллюзий. Секс не показатель отношений: он может быть великолепен, даже если люди совершенно не подходят друг другу, как мы. Ты в этом не виноват, Джесси.

Джесси не давал мне того, чего я ожидала от партнера. Но я не смогла бы отказаться от надежды, поэтому цеплялась за нее. Даже теперь он кажется мне Богом, излучающим любовь, хотя я знаю, что это лишь гипсовая статуэтка святого. Когда два образа Джесси

наконец разделятся, ко мне вернется желание быть любимой, а он уменьшится до размеров «человека из прошлого». Работая над собой и не вступая с ним в контакт, я освобождаюсь.

Повторю ли я пройденный цикл вместо того, чтобы искать удовлетворения? Я могу опять наступить на те же грабли. Новое лицо покажется новым человеком, а на самом деле будет старой проекцией — я выберу неизвестного актера на давнюю роль. Может быть, на самом деле я пытаюсь пробудить нераскрытый потенциал заботы о себе. Я ищу не свою судьбу в лице мужчины, а свое сокровище.

Надо смотреть на эти отношения как на увядшие розы, без порицания и скорби. Я подарю миру благодарность за все, чему научилась.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

.....

Возвращение блаженства

Приняв тот факт, что даже между самыми близкими людьми сохраняется бесконечное расстояние, можно чудесно жить бок о бок. Если нам удастся полюбить расстояние, отделяющее нас друг от друга, каждый сможет увидеть другого целиком на фоне бескрайнего неба.

Райнер Мария Рильке

Обязательства и их укрепление

Вернувшись домой, человек, проделавший героический путь, получит более возвышенное понимание себя и мира. Возвращение домой в данном случае метафора осознания того, что все, в чем мы нуждаемся, содержится внутри нас самих и в сердцах окружающих людей. Следовательно, потребность в отношениях — это проявление инстинкта возвращаться к месту рождения, который согласуется с замыслом мироздания.

В кульминационной фазе отношений любовь не ограничивается одним человеком, а простирается на весь мир. Любовь к одному человеку вмещает в себя вселенское сострадание. Каким образом? Посредством обязательств: отдачей и принятием пяти элементов любви, проработкой проблем и соблюдением договоренностей. Эти процессы внутри

отношений смягчают нас настолько, что мы переносим их на окружающих. Успех отдельных отношений теперь кажется достижимым со всеми. Препятствия превращаются в мосты.

Что именно толкает нас изнутри открыться миру? В отношениях мы наконец отказываемся от эгоистичной потребности быть правыми, все делать по-своему, соперничать и побеждать. Мы все еще спорим, но уже не так долго, в итоге договариваемся и не повторяем этих споров в дальнейшем. Содержание спора мы воспринимаем как информацию, а не как повод для обиды. Вместо требований удовлетворить ожидания мы обсуждаем договоренности. Когда мы ссоримся, мы не перестаем любить. Мы проще воспринимаем эго друг друга и тратим силы не на борьбу с партнером, а на достижение общих целей.

Мы начинаем замечать отсутствие явной позиции в конфликтах, напоминающее нам о буддистском понятии «не-я». Познав сострадание и мудрость, мы не готовы смириться с тем, что договориться не получится. Мы без восхищения взираем на то, что раньше казалось таким важным, и расстаемся с серьезностью, ныне осознаваемой как форма боли. Теперь боль поворачивается к нам другой стороной, направляя нас по пути сострадания и перемен, а не обвинений и стыда.

Осознав, что мы способны сделать все, что подвластно человеку, мы перестаем бояться дурных поступков других людей и вместо этого сострадаем им. Как сказал Трунгпа Ринпоче: «Бодхисатва никогда не удивляется». Серьезные отношения взрослых людей основаны на информированном согласии: «Я знаю, как устроено твое эго, видел закоулки твоих темных сторон и обещаю быть с тобой, зная, кто ты есть на самом деле. Меня больше не терзают эгоистичные

желания делить территорию и быть лучше партнера. Раньше я хотел обладать тобой, чтобы потешить свое эго. Теперь я избавляюсь от эго ради будущего наших отношений». Очарование влюбленности уступает место выбору обязательств. Это подходящее время для вступления в брак.

Партнеры считают друг друга идеальными, но только в том смысле, в котором старая любимая рубашка лучше любой новой. Настоящая любовь воспринимается по-разному на разных этапах отношений. Она как дуб, который меняет одеяние весной, летом, осенью и зимой, но остается все тем же дубом. Мы романтично дарим пять элементов любви в фазе влюбленности, с драматизмом — в фазе конфликтов и с безмятежностью — в фазе обязательств (и тогда же начинаем делиться пятью элементами с миром). Практики, описанные в этой книге, нацелены на улучшение не только отдельно взятых отношений, но и отношений вообще.

Путь, пройденный вместе с партнером, повторяет путь к творческому удовлетворению. Внутриличностная цель становится межличностной, а затем трансперсональной. Фазы отношений ведут нас от идеала эго через теневые стороны эго к подлинному «я», превосходящему эго и содержащему в себе целую вселенную. Эту же последовательность мы проходим во внутреннем развитии. В царстве отношений мы открываем для себя всеобъемлющий круг психологии и духовности. Как выразилась Эмили Дикинсон: «Мое дело — объединять».

Психологические проблемы в отношениях выявляют нераскрытый духовный потенциал. Не существует четкого разделения между психологическим и духовным, есть лишь условное различие. В приведенной ниже таблице показано,

как переплетены личностные и духовные аспекты души, а также личностные и межличностные стороны партнерства.

<i>Психологическая проблема (симптом)</i>	<i>Духовный потенциал (что назрело)</i>
Страх покинутости	Встреча с внутренней неукротимостью
Страх поглощения	Поручение себя высшим силам
Нарциссизм и эгоцентризм	Открытие духовного «я»
Отказ от психологической работы и духовных практик	Готовность обнаружить свое призвание
Жажда мести	Самопрощение
Высокомерное эго	Готовность к смирению
Зависимость	Поиск духовности и готовность к духовному пути
Ревность	Готовность к принятию благодати
Неверность	Поиск анимы или анимуса
Жесткие границы	Защита внутреннего мира
Слабые границы	Открытость благодати и единению

Погруженность в свою собственную жизнь со всеми ее прошлыми и нынешними конфликтами сужает границы мышления. Мы забываем, что, как сказал Шекспир в «Кориолане», «есть жизнь вне этих стен». Если в жизни есть что-то, помимо прошлого и помимо нынешних отношений, мы готовы раскрыть свой внутренний потенциал и потенциал целого мира. Мы отпускаем прошлое, чтобы создать будущее. Мы вместе занимаемся общественными и семейными делами, строим карьеру, проходим религиозный путь и отдаемся прочим начинаниям, меняющим этот мир. Трансформация не бывает сугубо личной, поскольку добродетель непроизвольно распространяется вокруг нас. В партнерство

оказывается вовлеченным весь мир. Мы вносим свой вклад в развитие вселенной. Изначальная цель покинуть отчий дом и свить собственное гнездо превращается в более масштабную: сделать мир домом для всех людей. Даря партнеру пять элементов любви, мы становимся их носителями и источниками для окружающих.

Преимущества близких отношений

«Я ДОВЕРЯЮ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ,
ПРИСУТСТВУЮЩЕЙ ВНУТРИ НАС И МЕЖДУ НАМИ»

Наш организм наделен врожденной мудростью, необходимой для распознавания и раскрытия внутреннего потенциала. Это гомеостатический механизм, поскольку любой дисбаланс души и тела немедленно компенсируется и приводится в равновесие за счет внутренних ресурсов. Основатель хиропрактики Дэвид Палмер называл эту мудрость внутренним разумом тела. Под этим он подразумевал клеточный инстинкт обеспечения баланса, исцеления и регенерации. Позже он назвал его вселенским разумом. Он понимал, что этот разум и мудрость тела — одно и то же. Можно сказать, что мудрость тела бесконечна и бесконечно доступна, что наша суть и суть мира едины с божественной сутью.

Памятуя об этом, мы лучше понимаем наши потребности, поскольку пять элементов любви не излишество, а движущая сила. Доверять себе означает верить, что наши потребности и чувства — та непобедимая сила, которая позволяет принимать окружающую реальность и адекватно на нее реагировать. Если сбегать от реальности, прятаться или искажать ее, жизненная энергия растрачивается впустую. Это признак

низкой самооценки и детской беспомощности, а также того, что мы воспринимаем себя как жертву.

Жизненная энергия у всех проявляется по-разному. Например, если бы я не пожил некоторое время один (без родителей и партнера), то не обрел бы радость жизни. (Радоваться жизни — значит разрешать себе чувствовать. Доверие между людьми растет, когда мы демонстрируем свои чувства и принимаем чувства других.) Без этого я никогда бы не узнал о своих глубоких чувствах и не принял бы их. Если вам кажется, что обрести и сохранить жизненную энергию можно лишь в отношениях, значит, вы утратили связь с самим собой. Иными словами, можно выразиться так: «Я не позволял себе быть собой, всегда цепляясь за партнеров. Отношения нужны мне для того, чтобы понять, кто я, следовательно, я никогда этого не узнаю».

Жизненная энергия заставляет все сильнее доверять себе. Человек, который доверяет себе, знает, что здоровые отношения не могут быть основаны на абсолютной вере в другого. Ни один человек не достоин полного доверия все время. Взрослые отношения должны быть основаны на принятии человеческих недостатков и безусловной любви. В этом случае предательство воспринимается отдельно от человека, и, если он попросит прощения, загладит свою вину и действительно изменится, его прощают.

Мы доверяем человеку, в котором обрели пять элементов любви, и ощущаем его поддержку. Умея дарить пять элементов себе, мы учимся доверять себе. Доверять кому-то означает бесстрашно принимать его любовь и мириться с его недостатками. Это непростая задача для взрослых: «Я поручаю себе получать твою любовь и верность, когда ты любишь и хранишь верность. Я поручаю себе протестовать против

предательства, не спускать его, но и не уходить от тебя, если ты не собираешься продолжать в том же духе». Доверять своей жизненной энергии означает больше не нуждаться в том, чтобы окружающие защищали нас от наших чувств и от последствий нашего опыта. «Хорошо обращайся со мной и никогда не обижай, чтобы мне не было плохо». Мы стремимся к взрослым отношениям или ищем безопасную бухту без превратностей любви?

В какой дворец подчас не влезет низость?

*Шекспир. Отелло**

«Я даю и получаю пять элементов любви»

Отдача и принятие в близких отношениях отражают здоровый взаимный обмен, характерный для большинства жизненных процессов. К примеру, организм живет, вдыхая кислород и выдыхая углекислый газ. Клетки организма имеют пористую структуру, которая позволяет всасывать питательные вещества и выпускать отходы. В процессе общения мы говорим и слушаем. На духовном уровне мы получаем благодать и дарим любовь. Читая эту книгу, вы усваиваете слова и идеи, а затем воплощаете их на практике.

То, что мы отдаем и получаем в отношениях, одновременно соответствует как ранним потребностям, так и взрослым духовным практикам, — это пять элементов любви. Мы дарим и принимаем любовь, к которой инстинктивно стремились в детстве. Разница в том, что взрослый человек считает

* Пер. А. Радловой.

любовь щедрым даром, которого ты желаешь, но не требуешь. Сейчас любовь повышает нашу самооценку так же, как в детстве она была необходима для развития самосознания.

Как именно мы отдаем и получаем? В первую очередь — спрашивая, чего партнер хочет, и выслушивая его. Здесь работают ключевые элементы близости: вы делаете партнеру подарок, узнавая его самого, его потребности и уязвимые места. А взамен вы получаете от него обратную связь. И то и другое рискованно, поэтому способствует взрослению. Вы учитесь не требовать согласия, быть уязвимыми к отказам и принимать отказы без желания отомстить за них.

Выслушать просьбу партнера означает уловить его чувства и потребности, которые относятся не только к самой просьбе, быть благодарным за информацию, сострадать боли, которая может просматриваться за его словами, ценить смелость перед лицом отказа или непонимания. Мы слушаем не просто ушами, а еще интуицией и сердцем. Взаимообмен включает в себя способность вместить весь спектр страхов и слабостей партнера и разграничить потребности, которые вы можете и не можете удовлетворить.

Другой пример взаимного обмена — секс и флирт. Партнеры занимаются любовью, когда оба этого хотят, без принуждения с одной стороны и подчинения с другой. Они могут быть близки и без секса, им бывает весело вместе, они подшучивают друг над другом без сарказма и высмеивания.

Еще один вид взаимного обмена — равенство, отсутствие иерархии. Только ваше здоровое эго, а не другой человек может распоряжаться вашей жизнью. В ситуации истинной близости партнеры обладают равным правом голоса, никто не настаивает на том, что он главнее.

Некоторые пары экспериментируют с подчинением и доминированием в сексе. Это ролевая игра, и если оба этого хотят, то это нормально. Но если в этой игре присутствуют насилие и импульсивность, это могут быть отголоски детской травмы.

Как отличить склонность к подчинению в сексе от низкой самооценки и отсутствия границ? Первое всегда должно быть выбором по взаимному согласию. Это не что-то само собой разумеющееся и не ущемление потребностей одного из партнеров. Это не должно происходить против воли. Это должно доставлять удовольствие, а не пугать. Это трансформирует, а не деформирует любовь и уважение; расширяет, а не сужает границы самопознания. Здоровое подчинение и доминирование — не способ показать свою власть, а игра со своими предпочтениями, которые есть у каждого, но не всегда находят ненаказуемые формы выхода. При отсутствии насилия такая игра обогащает отношения и помогает партнерам познать себя, свое эго, свои границы и неведомые части своей личности.

«Я ДЕМОНСТРИРУЮ ГНЕВ, НО С ДОБРЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ»

Близость пробуждает одновременно привязанность и агрессию, любовь и ненависть. Эта двойственность вполне нормальна, но она может разрывать нас изнутри, как будто две лошади тянут нас в разные стороны, если не принять ее как неотъемлемый признак человеческих отношений. В серьезных отношениях партнеры могут злиться, но продолжать любить друг друга. «Я могу смотреть на то, как ты злишься, и не злиться в ответ». Люди, которые находятся в отношениях, стоят рядом и в то же время друг напротив друга.

«Ты можешь злиться на меня и противостоять мне, но я знаю, что ты все равно меня любишь. И ты тоже знаешь это. Мы владеем гневом, а не он владеет нами. Отдельные вспышки гнева не останавливают и не прекращают непрерывный поток любви».

Актуализированная личность может распознавать и переживать весь спектр человеческих чувств. Утверждать, что вы никогда не злитесь, — значит отрицать естественную агрессию, которая помогает бороться с несправедливостью. Мы обделяем себя и других, когда боимся своих внутренних сил или сдерживаем их. Как достичь уравновешенности, необходимой для самореализации, не имея возможности безопасно и полноценно прочувствовать весь диапазон человеческих эмоций?

Помимо гнева, человеку свойственна жажда мести, которая родственна гневу. Это не признак морального падения, а естественная, рефлекторная реакция выживания на угрозу и насилие. Наша задача, которая одновременно противоречит нашим природным наклонностям и способствует личностному развитию, заключается в том, чтобы принять агрессию как данность, ничего не предпринимая. Это не значит, что не нужно делать вообще ничего. Просто следует найти такой способ выражения гнева, при котором никто не пострадает. Ненасильственное сопротивление проистекает скорее из высшего сознания, а не из инстинктов. Оно наполняет мир осознанностью и любовью.

Многие, сознательно или нет, приносят клятву верности богу мести. Ненависть — это интенсивная злость невротического эго, заиклившегося на желании мстить. Люди, которые ненавидят и мстят, обладают нестабильным самоощущением.

Ненависть нужна, когда внутреннее «я» повреждено, она дает ощущение цельности, когда мы разбиты, подтверждает наше существование и дает иллюзию контроля. Но это все крайне мучительно, и при взгляде со стороны такие чувства должны вызывать сострадание.

Взрослый человек может вмещать в себя и проживать противоположные чувства или существовать в различных условиях. Например, можно быть с кем-то в отношениях, сохраняя при этом свои границы, конфликтовать и одновременно разрешать конфликты, злиться и продолжать любить. Собственно, любовь может сохраняться в любых обстоятельствах, что свидетельствует о появлении духовных стандартов в процессе психологической работы. Делить людей на плохих и хороших означает любить одних и ненавидеть других. Изнутри такая любовь ощущается как тоска, а ненависть скрывает за собой страх. Принимая свой гнев, мы ощущаем себя и окружающих цельными личностями. Когда любовь сочетается с другими чувствами, возникает и поддерживается близость. Гнев — нормальная реакция, которая возникает время от времени и не противоречит любви. Отменить любовь не может ничто.

Сравните проявления природного гнева со злостью недовольного соседа — вспышка молнии и ворчание с хмурым лицом. Взрослые выражают гнев открыто и широко, потому что это громкий и внушительный призыв к исправлению отношений. Следовательно, только заботливый человек выражает праведный гнев и открывается для любви после получения пяти ее элементов. Так гнев сосуществует с близостью и способствует ее укреплению.

«Я СОХРАНЯЮ СВОИ ГРАНИЦЫ, ОСТАВАЯСЬ РЯДОМ С ТОБОЙ»

Согласно восточной философии, представление о том, что каждый человек обладает отдельной идентичностью, лишь иллюзия, изъян воображения. Но эта духовная истина не устраняет психологической потребности в личных границах, оберегающих нас от нападок окружающих. В конце концов, мы все состоим из пустоты. «...Но пока она / Земною, грязной оболочкой праха / Прикрыта грубо»*, как писал Шекспир, удобнее вести себя так, будто наша идентичность нуждается в защите. Наше духовное предназначение заключается в осознании единства, а психологическая задача — в отказе от веры в собственную уникальность. Поскольку не существует неделимого, отдельного, независимого «я», у каждого из нас есть нерушимое, неотчуждаемое ядро личной ответственности и прав. Это ядро — здоровое эго, условное, но правомерное воплощение личности.

Границы защищают наши обязательства и нас самих. Человек без границ обязуется поддерживать сам факт наличия отношений и не заботится об их качестве. Человек с четкими границами сразу видит, когда отношения портятся, и предлагает партнеру их исправить. Если партнер согласился с предложением, он рад этому, а если отказался — попросит с большим сочувствием. Вновь не получив согласия и решив, что он не может мириться с отказом, партнер может уйти.

«Я ЦЕНЮ ТЕБЯ НЕ ТОЛЬКО ЗА ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЮБВИ»

Если вы сохраняете отношения в те периоды, когда ваши потребности не удовлетворяются, это значит, что вы

* Пер. Т. Щепкиной-Куперник.

цените партнера самого по себе, независимо от пяти элементов любви. Вы и ваш партнер считаете нормальным, что иногда один из вас слишком устает, нуждается в дополнительном общении или попросту отсутствует. Если же это происходит слишком часто (скажем, потому, что у вашего партнера зависимость), вам надо решить, кто вы — партнер или слуга. В любовной связи каждый берет на себя обязательство решать свои проблемы, чтобы удовлетворять потребность партнера в пяти элементах любви.

Стоит высказать зависимому свое мнение, но бессмысленно на него давить. Лучший вариант — выразить свою позицию и предложить поддержку на время реабилитации. Если партнер откажется, любые слова излишни. Зависимые люди медленно убивают себя, поэтому естественной реакцией на отказ будет горе.

Например, сказать: «Тогда я буду тебя оплакивать» — означает высказать все, что вы думаете, без поучений. Это взрослый ответ. «Зависимость от алкоголя мешает мне выполнять свои обязательства. Я не могу давать даже немного заботы или сколько-нибудь сосредоточиться на партнере. Если я отказываюсь от помощи, то сознательно отдаляюсь от тебя». Далее вы можете предпринимать что пожелаете: например, вступить в группу поддержки «Анонимных алкоголиков» для родственников.

Есть тонкая грань между незрелым решением оставаться с человеком, не удовлетворяющим ваши потребности, и зрелым выбором перетерпеть сложный период. Здоровый человек видит разницу между временным и постоянным. Согласиться на постоянное неудовлетворение потребностей и отсутствие счастья — это признак неуважения к себе.

Но, соглашаясь перетерпеть сложный период, мы проявляем уважение к отношениям. Поскольку взросление включает в себя оплакивание потерь и принятие перемен, один или оба партнера неизбежно время от времени будут грустить, злиться или испытывать страх и не смогут уделять партнеру все свое внимание. Согласие с тем, что иногда партнера не нужно беспокоить, ведет к появлению духовного сострадания: «Я соглашусь с этим, потому что знаю или догадываюсь, каково тебе сейчас».

Обязательства

Понятие «сущностный» означает неподдельный и неизменный, а под термином «экзистенциальный» в рамках этой книги мы будем понимать некий опыт, проживаемый здесь и сейчас. Для взрослых отношений характерна сущностная связь. Иногда она присуща физическому аспекту отношений и всегда — психологическому и духовному аспектам. Как и любую энергию, ее невозможно создать или уничтожить. Она зарождается на стадии конфликтов. В фазе влюбленности связь состоит из возбуждения, потребностей и привязанности к идеалу. Связь, которая развивается в фазе конфликтов и их разрешения, становится более прочной и не зависит от того, хорошо ли вы ладите, и даже от того, по-прежнему ли вы вместе. Как и религиозная связь, она может пережить разрыв. Сущностная связь продолжается и после развода. Это безусловная любовь, которую можно разоружить, но нельзя уничтожить.

Сущностная связь формируется, когда мы делаем экзистенциальный выбор в пользу обязательств, день за днем

занимаемся анализом отношений, проработкой и решением проблем и впоследствии соблюдаем договоренности. Встреча нового, более интересного человека больше не становится поводом, чтобы уйти. Вы с партнером дали взаимное обязательство быть вместе и работать над отношениями.

Упорная решимость — это еще не обязательства, равно как и брак и совместная жизнь. Здоровый человек безгранично любит, но не берет на себя безграничных обязательств. Он сам определяет их силу и диапазон. Иначе обязательства сводились бы к кабале без границ и самоуважения.

Взрослый человек берет на себя обязательства перед партнером, отношения с которым складываются хорошо или с которым есть перспектива прийти к согласию. Если ничего не получается, он снимает с себя всю ответственность. Брачный обет, в отличие от обязательств, — это обещание оставаться в отношениях независимо от их качества. Поскольку цель отношений состоит в счастье двух людей, а не в том, чтобы закупорить их в институте брака, скажу, что обязательства — это разумно, а обет — вредно. Одно из двух: вы или обязуетесь работать над отношениями, или даете обет оставаться вместе до конца («пока смерть не разлучит нас»). Кроме того, обет — это жалкая попытка освободиться от болезненного опыта, сопровождающего человеческие отношения: партнер может предать, обидеть и уйти. Взрослые люди понимают, что обеты и планы — не более чем наши желания. И конечно, в реальности все обстоит иначе. Религиовед Мирча Элиаде писал о герое: «Закон жизни живет в нем вместе с безоговорочным согласием».

Близость начинается в тот момент, когда сущностная связь подкрепляется экзистенциальным обязательством.

Оно включает в себя ряд договоренностей и препятствий. Взрослая личность может безусловно любить партнера, но уйдет от него, если отношения себя исчерпают. Человек мыслит так: «Я люблю тебя, несмотря ни на что, но не могу с тобой жить». Здесь очень важно отличать сущностную связь от экзистенциальных обязательств: на любовь обстоятельства не влияют, но от них зависят повседневные обязательства.

Взрослый человек совмещает безусловную любовь с обязательствами, зависящими от условий. Это как здоровые объятия вместо лихорадочного цепляния. Родители безусловно любят ребенка и берут на себя безусловные обязательства в его отношении. Взрослый человек безусловно любит партнера и связывает себя условными обязательствами. Безусловная любовь — это духовная победа, поскольку означает освобождение от страха, навязывания, контроля и присвоения со стороны эго, то есть, по сути, это осознанность. Мы безусловно любим в других сознание Будды, а условно — проявления эго.

Сказать: «Я могу любить тебя и уйти от тебя» — так же нормально, как «Я могу бояться и делать». В созависимых отношениях чем меньше вы получаете пять элементов любви, тем больше их дарите в надежде, что вам ответят тем же. Не чувствуя любви, вы полагаете, что мало даете. И даете еще больше, но, опять же не чувствуя любви, полагаете, что все еще мало даете. Вы пытаетесь получить, отдавая, — это не взаимный обмен. В результате вы получаете лишь чувство вины.

Открою вам секрет: по забавному, но поучительному совпадению положительные элементы близости, описанные выше, согласно теории объектных отношений, обязательны для индивидуального развития в возрасте до трех лет.

Родственные души

Я могу понять другую душу, только изменив
свою, как человек меняет положение своей руки,
чтобы вложить ее в чужую.

Поль Элюар

Раздутое эго дает нам ограниченные знания о нас. Зацикливание на эго сродни жизни под вымышленным именем. Оно скрывает от нас нашу целостность и нашу способность давать и получать безусловную любовь: чистое внимание, принятие, признание, привязанность и свободу.

Мы встречаем людей, которые дарят нам пять элементов любви. Мы воображаем, что Джон или Мэри — наша вторая половинка, и отказываемся от обязательств перед первой: архетипической анимой или анимусом, женской или мужской энергией внутри нас. Это как если бы внутри нас существовал архетип Робин Гуда, воплощения добросердечности и героизма. Но мы, встретив Джона, сразу представляем его в этой роли. Тем самым конкретный человек из внешнего мира занимает место внутренней метафорической персонификации наших собственных сил. Вместо того чтобы изображать Робин Гуда, как в детских играх, мы его заменяем кем-то другим, тем самым умаляя свою духовную ценность и потенциал. Мы разрываем помолвку со своим «я» ради брака с другим человеком, хотя нам нужно и то и другое. Мы путаем внутреннюю работу с межличностными потребностями. Только внутренний Робин Гуд в Шервудском лесу нашей души обладает неиссякаемой жизненной энергией, которой достаточно, чтобы воссоединиться с внутренней девой Мэрион во взрослых любовных отношениях. Для

женщины родственной душой становится не тот, кто берет на себя женские функции, а тот, кто отзеркаливает их с удовольствием и одобрением.

Соблазнительный образ бывшего партнера будет преследовать нас во сне, держать в напряжении и будить в три часа утра. Он подчинит нас себе, пообещав дать нам удовлетворение, тогда как на это способны только анима или анимус. Мы думаем: «Мне было бы с ним / с ней лучше и безопаснее». Но ощущение нехватки и покинутости из того и берется, что наш бывший партнер здесь, с нами, а наша внутренняя пустота свидетельствует об отсутствии у нас своего собственного «я». «Бездна разверзается, когда я бросаю себя и мечтаю о мессианских силах кого-то другого, присутствующего или отсутствующего». Пустота — это нехватка «я».

Как это ни парадоксально, непонятно и трудно для понимания, но вступить в контакт с мистическими анимой или анимусом можно только при помощи другого человека. Это заложено в нас от природы: мы становимся собой, только когда нас отражают другие. В детстве родители дают нам пять элементов любви, и таким образом мы учимся любить себя. Они искренне демонстрируют, что мы достойны любви, и мы им верим. Мы находим внутренний источник заботы благодаря внешнему.

Но когда мы пытаемся отделить родителя или партнера от наших собственных внутренних сил, мы путаем архетип с личностью, транслятор с источником, плот с берегом, актера с героем, святого с богом, мужчину с анимусом, женщину с анимой. Так родители и партнеры получают несоразмерно высокий статус в наших душах. Вместо того чтобы указывать нам путь к высшему «я», они заменяют собой наше «я».

Перестав цепляться за людей и за вещи, как это делает эго, вы открываетесь сознанию Будды. Как писал Рильке: «Вещи обретают полную жизнь только с уходом». Эней узнал свою мать-богиню, только проводив ее в последний путь.

Внутренний партнер (родственная душа, наша высшая сила) не может быть явлен нам иначе как через любовь к другим людям. Кто-то должен рассказать нам об этом. Только тогда мы обретем и полюбим себя, вступим в брак с частями своего «я» — женской и мужской энергией. Неудивительно, что мы путаем внутреннюю тягу к духовному партнерству с реальными отношениями с конкретным человеком. Мы принимаем перо за орла, которого можно по этому перу узнать.

Взрослые люди принимают тот факт, что чувство удовлетворения недолговечно. Они радуются моментам, когда получают от партнера пять элементов или безусловную любовь. Этих моментов им кажется достаточно. Окончательно смирившись с быстротечностью бытия, мы прекращаем искать, просить и манипулировать ради обретения постоянного и совершенства и вместо этого радуемся отдельным моментам. Однако мы не виноваты в том, что за одну жизнь не успеваем построить правильные отношения. Наши души сотканы из нелогичных и запутанных ощущений радости. Чтобы распутать их и пройти извилистым маршрутом по пути целостности, нужны юмор и отвага.

Задача осознанности заключается в том, чтобы перестать с увлечением следить за красочным шоу, которым дирижирует эго, и обратить свое внимание на внутренний спектакль, транслируемый из глубины души. Образы из него появляются в снах и фантазиях, часто дающих нам исцеление или полезную пищу для размышления.

Любой образ, который привлек наше внимание или который имеет архетипическую природу, может оказаться даром «я». Собственная душа нам ближе всех других.

ПРАКТИКИ

НА СВЯЗИ И В НЕПРИКОСНОВЕННОСТИ

Спросите у своего партнера, в дневнике или напрямую: «Могу ли я быть уверен в том, что в твоей реакции заключен вызов, а не угроза? Могу ли я видеть твой гнев и не злиться? Могу ли я видеть тебя в депрессии и не впадать в уныние? Могу ли я видеть твои чувства и не пугаться, а отвечать пятью элементами любви?»

Прочитайте следующий абзац про себя, а затем партнеру.

«Я прошу тебя ценить мою нежную сущность, которую не выставляют напоказ, а демонстрируют только тем, кто хочет ее увидеть. Для этого нужны пять элементов любви: внимание, принятие, признание, привязанность и свобода быть собой, выражать свои потребности, принципы и желания. Я могу быть маргариткой, доступной всем потенциальным ухажерам, которые оборвут мне лепестки, или пионом, который прячет сердцевину внутри и показывает ее только трудолюбивым пчелам, способным оценить ее сладость. Избыточная забота о безопасности мешает наслаждаться жизнью и рисковать. Недостаток границ состоит в том, что иногда их слишком рьяно защищают. Разве не синяки и шишки помогают нам развиваться и становиться смелее?»

СТРАХ ДАВАТЬ ИЛИ ПОЛУЧАТЬ

Ниже описаны страх давать и страх получать. В каком описании вы узнаете себя? Прочитайте соответствующий абзац своему партнеру. Обещайте себе, что будете бороться с этим страхом. Попросите партнера помочь вам в этом.

Страх давать:

«Я могу проиграть. Если я дам, ты захочешь больше, а у меня ничего не останется. Я могу рассказать о себе, но не упоминая о чувствах, поскольку мне нужно хоть что-то скрывать. Я закрываю глаза, когда мы занимаемся любовью, чтобы ты не ранил мою напуганную душу. Я могу слушать тебя и давать советы, но я не хочу встречаться с твоими чувствами, обидами и потребностями. Я хочу жить на вершине любви, по кусочку делясь с тобой своим тщательно оберегаемым, смиренным, испуганным сердцем».

Страх получать:

«Я избегаю зрительного контакта, чтобы ты не заглянул слишком глубоко внутрь меня. Я не люблю сюрпризы и подарки. Так я получаю то, что хочешь дать мне ты, а значит, не владею ситуацией, и это меня пугает. Именно поэтому я такой избирательный и мне трудно угодить. Когда ты мне что-то даешь, я должен дать тебе что-то равное по ценности. Я напрягаюсь, когда меня обнимают. Мне кажется, куда безопаснее сексуализировать любые прикосновения. Я не могу быть одновременно сексуальным партнером и другом. Я не могу открыть тебе свои потребности, только

стимулы. Тебя слишком много, когда ты меня обнимаешь. Я стараюсь быть самодостаточным. Я не позволяю себе нуждаться в твоей помощи. Это я должен заботиться о тебе, никогда не отдаваясь на милость твоей любви. Моя самодостаточность на самом деле служит мне защитой. Я боюсь зависеть от тебя, потому что зависимость подразумевает близость. Зажатый, закрытый, вооруженный при помощи эго, я не принимаю одобрение и конструктивную критику. Ты должен быть идеальным, чтобы я принял на себя обязательства, но мне будут нравиться более молодые, “идеальные” люди. Ты мог заметить, что после еды я сразу начинаю прибираться. Когда есть уже нечего, я не хочу просто так сидеть, смотреть на тебя и давать тебе смотреть на себя. Мне нужно занять себя спортом, компьютером, телевизором, в крайнем случае сходить за сигаретами. Кстати, мне нужна вся твоя любовь и привязанность, несмотря ни на что».

ОСОЗНАННО ДАВАТЬ И ПОЛУЧАТЬ

Осознать страх давать и получать означает принять его к сведению, никого в этом не обвиняя и не стыдясь этого. Осознанность — это вручение пяти элементов любви условиям и событиям вашей жизни и особенностям вашей личности: внимайте им, признайте их, дайте им свободу, почувствуйте привязанность к ним и примите их. Сидите молча, сосредоточившись на дыхании. По одному вручите пять элементов любви страху давать или получать.

КАК ДЕЛИТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ НА РАБОТЕ

Пять элементов любви приводят к эффективному сотрудничеству и сплочивают. Они особенно полезны, когда начальник дарит их подчиненным, но только при условии, что это делается искренне и не ради повышения продуктивности, хотя и такое может быть. Относитесь с вниманием к чувствам и заботам подчиненных, принимайте их таланты и ограничения, цените их достижения и трудности, демонстрируйте личную привязанность, давайте им свободу действий в рамках их зоны ответственности, выражайте доверие и ободрение. Найдите способы применить описанное на практике у себя на работе, в церкви или где угодно вне дома.

ЗАБОТА ИЛИ ПРИСЛУЖИВАНИЕ?

Сострадать — не значит прислуживать. Сострадание включает в себя уважение к возможностям окружающих. Определите по таблице и запишите в дневник, какую роль играете вы. Список в левом столбце считайте программой по развитию сострадания.

Забота

Поддерживать человека в том, что он делает сам (развитие навыков)

Проистекает от желания помочь

Сделать вклад в жизнь другого и забыть об этом

Помогать другому взрослеть

Привить навык для самостоятельного использования в будущем

Прислуживание

Делать все за другого (развитие зависимости)

Проистекает из убеждения, что другой беспомощен

Стать частью жизни другого

Брать на себя взрослые обязанности и инфантилизировать другого

Устроить «показательные выступления» и продолжать делать это в будущем

Забота

Учитывать желание другого получить помощь

Сохранять границы в отношении того, как и когда помогать (разумные условия)

Искренне откликаться на нужды другого

Форма уважения

Прислуживание

Помощь оказывается независимо от желания другого

Готовность забыть о своих границах ради удовлетворения чужих потребностей (полное отсутствие условий)

Может преследовать удовлетворение своих потребностей

Форма контроля

ГРАНИЦА МЕЖДУ ГНЕВОМ И НАСИЛИЕМ

Осознанный гнев и бесконтрольное насилие проявляются спонтанно и сопровождаются криком и жестикуляцией. Лица у людей краснеют, они с яростью смотрят друг другу в глаза. Но между этими двумя реакциями есть очевидная разница, описанная в приведенной ниже таблице. Определите по ней свое поведение. Осознаете ли вы свой гнев или подчиняетесь ему? Изучите таблицу самостоятельно, а потом вместе с партнером. Охарактеризуйте поведение друг друга. Пообещайте выучить таблицу наизусть, чтобы вспоминать ее в приступе гнева и останавливаться для осознания ситуации. Для подготовки к этому практикуйте паузы в повседневных действиях. Временной промежуток между внешним стимулом и вашей реакцией позволит действовать более разумно, свободно и ответственно. Мгновенные подсознательные реакции, как правило, вызваны страхом и невежеством, они болезненны для вас и для окружающих. Вам кажется, что вы спустили пар, тогда как в действительности заткнули пробкой выходное отверстие.

9. Обязательства и их укрепление

Истинный гнев

Естественное самовыражение (путь героя)

Всегда осознанный

Выражение чувств

Красное лицо, активная жестикуляция, повышенный тон

Настаивает на своем, но делает это с уважением

Любовь, обогащающая и восстанавливающая отношения

Возникает из неприятия несправедливости

Направлен на устранение несправедливости

Информирует партнера, обращает его пристальное внимание, вызывает осознанную реакцию

Форма коммуникации, характеристика воздействия

Запрос, а не требование ответа

Просит изменений, но допускает отказ

Просит ответить за поступок и загладить вину

Касается текущей проблемы, не упоминая о других

Видит общую картину, различает важные проблемы и мелочи

Осознает свои чувства

Осознает чувства партнера

Переживает, но не обвиняет

Владеет собой, не применяет насилия (держится в рамках)

Выпускает энергию и успокаивается

Выражается кратко, доводит спор до логического завершения

Насилие: темная сторона гнева

Театральность (путь злодея)

Продиктовано установками эго

Истерика

Красное лицо, агрессивная жестикуляция, мат, крик

Агрессия, атака

Внезапная вспышка грубости, ставящая отношения под угрозу

Возникает из ощущения того, что твое раздутое эго ущемили

Направлено на партнера

Выражает угрозу партнеру и отталкивает его

Стремится заткнуть, запугать, унижить или бросить

Настаивает на признании своей правоты

Выражает явное или замаскированное требование измениться

Обвиняет другого и мстит

Затрагивает все накопившиеся претензии, с каждым разом злит все больше

Взрывается непропорционально проблеме

Находится во власти своих чувств

Не принимает во внимание чувства партнера

Переживает и обвиняет

Не владеет собой, может издеваться и мстить (выходит за рамки)

Долго не может успокоиться

Еще долго ощущает неприязнь, ненависть, обиду, горечь

Часть третья. Возвращение блаженства

Истинный гнев

Горюет и осознает это

Считает партнера катализатором,
относится к нему как к равному

Развивает в себе здоровое эго

Нацелен на углубление и укрепление
связи (движение навстречу партнеру)

Не перестает любить, отказывается
от страха

Выше описаны формы анализа,
проработки и разрешения

Насилие: темная сторона гнева

Маскирует горе показной
неуязвимостью или отрицанием

Считает партнера причиной,
относится к нему как к мишени

Не может отпустить высокомерное эго

Хочет выпустить пар, невзирая
на жертвы (движение в сторону
противостояния с партнером)

Любовь сменяется страхом

Выше описаны формы избегания горя
и стресса

ПРОТИВОСТОЯНИЕ НАСИЛИЮ

Ни в одних отношениях не должны нарушаться права человека. Истинные отношения не требуют жертв. Если один партнер постоянно ищет одобрения другого, это отношения родителя и ребенка, а не двух взрослых людей. Во взрослых отношениях нет необходимости кого-то из себя строить, быть идеалом и завоевывать любовь. Партнеры любят друг друга такими, какие они есть.

Во взрослой жизни возможна ненависть, но нет места насилию. Взрослые отказываются быть жертвами и противостоят насилию: «Похоже, ты меня ненавидишь, и мне жаль, что мы оба страдаем от этого. Если ты будешь пытаться применять ко мне насилие, мне придется тебя остановить. Я не могу позволить тебе обидеть себя. Я разрешаю тебе только говорить о своих чувствах ко мне». Насилие включает в себя не только рукоприкладство, но и оскорбления. В ситуации насилия я рекомендую действовать следующим образом:

- 1) обозначить границы, показав свою боль;
- 2) остаться с партнером, если он открыт и готов к общению;
- 3) уйти, если партнер отказывается успокаиваться.

Эти шаги укрепляют близость, поскольку содержат ее ключевой элемент: показать свою боль — значит продемонстрировать свою уязвимость, но уязвимость не жертвы, а сильной личности. Очертить границы означает быть открытым. Остаться с партнером — значит не терпеть насилие, а участвовать в анализе, проработке и разрешении проблемы. Остаться со страдающим человеком — не значит позволять ему пытать вас. Остаться рядом — это практика осознанности и принятия реальной любви. Если человек, который испытывает к вам ненависть, видит, что вы мучаетесь, но не бросаете его, он может довериться вам и в конце концов разжать кулаки. Тем не менее решение остаться не может быть действенной стратегией для изменения другого человека.

Мы остаемся, потому что ставим осознанность выше порицания, а сострадание — выше эго. Мы платим любовью за ненависть, жаждем примирения, а не мести. Близость делает нас счастливыми. Мы терпеливо ждем ее, а если отношения не складываются — уходим.

УМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬСЯ ПРЯМО

Пассивной агрессии (косвенному выражению гнева) нет места во взрослых отношениях. Подумайте, не свойственно ли вам такое поведение, посмотрев на приведенную ниже таблицу. Если да, то признайтесь в этом себе и вашему доверенному лицу, которое согласно помочь вам измениться.

Часть третья. Возвращение блаженства

Прямое выражение гнева

Открытое несогласие, высказывание недовольства происходящим или случившимся ранее

Анализ, проработка и разрешение чувств

Косвенное выражение гнева

Нежелание соблюдать договоренности и высказываться

Дразнить, опаздывать

Дуться, молчать, избегать

Критиковать

Использовать измены или отказ от секса как инструмент манипуляций

Упрячиться

Устраивать розыгрыши

Иметь склонность к насмешкам и сарказму

Заниматься тайным вредительством

Не давать пять элементов любви

Прямо выражайте недовольство и благодарность друг другу. За недовольством часто кроется невысказанное требование. Определите, в чем оно состоит у вас. Благодарность обычно подразумевает, что человеку хотелось бы снова получить то же самое. Признайте это. Вина — это чаще всего неприязнь, обращенная на себя. Кроется ли за вашей виной неприязнь?

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Если вы пребываете или хотите побыть наедине со своим гневом, попробуйте ходить кругами, предпочтительно в помещении, повторяя «нет».

Или маршируйте, ритмично повторяя короткое предложение с описанием причин гнева, например: «Ты меня не слушаешь!» Громче топайте на слове, которое хотите акцентировать, а потом пробуйте делать это на разных словах.

СОЧЕТАНИЕ ЛЮБВИ И ГНЕВА

Любовь может сосуществовать с гневом, если во время его выражения присутствуют пять элементов. Например, демонстрировать гнев и при этом обращать внимание на реакцию означает, что вы контролируете свой гнев, чтобы никто не пострадал. Тем самым вы еще признаете и принимаете границы партнера. Это форма привязанности, позволяющая партнеру раскрыться навстречу вашим чувствам. Любые чувства становятся безопаснее в присутствии пяти элементов любви, которые можно назвать формой эмоциональной поддержки. Задайте партнеру следующие вопросы, а затем ответьте на них сами.

- У меня есть право злиться. Ты способен принять меня как человека, который может выражать гнев?
- У меня есть право открыто выражать гнев. Ты можешь мне это позволить?
- Когда я злюсь, я стараюсь донести до тебя то, что меня беспокоит. Ты можешь проявить внимание к тому, на что я злюсь?
- Я продолжаю любить тебя, когда злюсь. А ты можешь продолжать любить меня, когда я злюсь на тебя?

Выражая чувства, мы активируем любовь в тех, кто нас любит. Все чувства имеют право на существование и нужны для осознанного процесса анализа, проработки и разрешения. Мои чувства вызывают у тебя сострадание и внимание или они пробуждают твое эго, и ты высмеиваешь меня, высказываешь неприязнь и уходишь? Что мне сделать, чтобы

ощутить себя в безопасности и найти решение, которое позволит сохранить уважение к нам обоим?

ПРИНЯТИЕ ДРУГ ДРУГА

Буддисты говорят: «Раз так, что мне делать?» Этот взрослый вопрос подразумевает принятие реальности или партнера такими, какие они есть, то есть осознанное принятие. Можно высказаться и по-другому: «Раз так, то что тебе делать?», «Я имею право пожаловаться», «Я ожидаю, что ты это изменишь» или «Я тебе отомщу». Это поворотный момент на пути к обязательствам, когда один принимает другого таким, какой он есть, — например, смиряется с тем, что человек всегда все откладывает на потом. И вместо того чтобы давить на него, спрашивает себя: «Что мне делать? Ждать, что он изменится, или самому позаботиться о себе и решать проблемы за счет своих ресурсов?» Это не дистанцирование, а ответственность за свое поведение и ситуацию. Это делает нас сильнее, поскольку мы взываем к внутренним силам. Попробуйте это применить в своих отношениях.

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

Перечитайте те отрывки из этой книги, которые вы переписали в дневник или подчеркнули карандашом. Вероятнее всего, они произвели на вас впечатление потому, что совпадают с вашей точкой зрения. Перефразируйте их в аффирмации — от первого лица, в настоящем времени и в позитивном ключе, как будто это уже свойственно вам. Например, вместо «Честный подход к любви является обязательством во взрослых отношениях» получится «Я обещаю быть честным в любви», а вместо «Страху следует дарить пять элементов

любви, поскольку это часть вас; тогда у него появятся смысл и цель» — «Я обретаю смысл и цель через свои страхи, потому что даю им внимание, принимаю и признаю их, даю им свободу и привязан к своему напуганному “я”».

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОШЛОГО И БУДУЩЕГО

Ответьте на следующие вопросы в дневнике, а затем составьте из ответов письмо партнеру. Ощущаете ли вы сущностную связь между вами и подкрепляете ли ее экзистенциальными обязательствами? Какими именно? Задайте те же самые вопросы обоим родителям и спросите, как они относились к вам в детстве. Соответствует ли ваше нынешнее поведение во взрослых отношениях опыту отношений с родителями? Вы пытаетесь воссоздать или изменить прошлое? Что мешает вам проанализировать, проработать и разрешить все это с психологом вместо того, чтобы тащить это в отношения?

Предотвратить повторение прошлого поможет только план перемен. Составление и выполнение такого плана кажется невозможным, но в этом вам помогут практики. Духовное и психологическое здоровье требует только практики, а не совершенства. Большинство людей лишь время от времени ощущают свою целостность. Лишь немногие альпинисты покорили Эверест, но это значит, что вершина достижима. Эверест души — это любовь, и эго вполне по силам покорить эту вершину. Надо лишь умереть и восстать из мертвых.

МИЛОСЕРДИЕ

Буддийская практика милосердия (метта) основана на предпосылке, что все хотят одного и того же — счастья — и что родство со всеми живыми существами вызывает желание

любить их, то есть желать им счастья. Простой вариант практики: представляйте, что вас наполняет одна из «четырех неизмеримостей» — сострадание, любовь, радость и невозмутимость. Призывайте их и посылайте всем людям мира пожелание счастья: «Пусть я буду радоваться. Пусть все, кого я люблю, будут радоваться» и так далее. Сначала перечислите тех, кто любит вас, затем ваших благодетелей, тех, кого любите вы, друзей и знакомых. Далее перечислите незнакомых людей, которых вы встречали, например кассиров в супермаркете. Потом переходите к недоброжелателям, людям, которые вам несимпатичны, и к врагам (сначала личным, потом политическим), в том числе к историческим персонам. После этого посылайте лучи добра всему свету, на север, юг, запад и восток.

Обратите внимание, не появляется ли у вас внутреннее сопротивление ближе к концу списка. Не пытайтесь его подавить — оно ослабнет, если вы будете сильнее любить. В человеке что-то меняется, когда он желает любви и радости незнакомым людям и врагам. В этой практике вы отыщете пределы своей любви и сможете их расширить. Кроме того, эта практика научит вас искать прибежище не в славе и удаче, а в своем сердце.

Аффирмации могут звучать так: «Пусть я буду реагировать с состраданием на _____. Пусть _____ будет счастлив и будет иметь причины для счастья. Пусть те, кто _____, избавятся от страданий». Можно зажечь свечу или ароматическую палочку, поскольку этот ритуал усиливает целительную энергию.

Повторяйте аффирмацию при встречах с людьми. Уходя от стоматолога, скажите: «Пусть он и все его помощники

исцелят себя и других». Аффирмация распространяется не только на тех, с кем вы встречаетесь, но и дальше, на тех, с кем они контактируют.

Когда практика войдет в привычку, то, если вас кто-то обидит, вы услышите в своей голове: «Я благодарен за этого учителя. Пусть он найдет свет». Аффирмации не означают, что вы одобряете такое поведение. Вы лишь используете полученный опыт для личностного роста и в то же время не ставите на человеке крест.

Аффирмации сострадания освобождают от характерной для эго жажды возмездия. Аффирмации любви помогают сильнее любить. Пожелание радости другим дарит радость вам, а пожелание невозмутимости положительно сказывается на всех. Мы начинаем поступать в соответствии с практикой. Это духовная чистота. Организующие принципы мира — это условия бытия и синхроничность. Принимая жизнь такой, какая она есть, и открываясь синхроничности, мы обретаем духовную целостность.

Освоение подобной практики требует времени. За одну медитацию прогресса не будет. Практикуйтесь не спеша. Вы не сразу достигнете уровня сострадания, на котором сможете искренне произносить аффирмации. Это потребует преобразований в отношениях и внутреннего перерождения, и ежедневная практика окупится сполна.

Расскажу о личном опыте. Задолго до знакомства с этой практикой я ездил с туристической группой в Египет. Мы два часа медитировали в пирамиде Хеопса. Лежа там, я вдруг начал вспоминать всех, кого знал в своей жизни. Я вообразил, что таким образом перенесу их туда, где они, возможно, никогда не побывают. По одному я представлял себе родных,

друзей, знакомых и так далее. Это был единственный дар, который я мог им преподнести тогда, и мне казалось, что к концу медитации я стал сильнее их любить. Тогда я ничего не слышал о практике метта, поэтому не включил в пожелания всех людей мира, но непременно делаю это теперь.

Силой практик в этой книге
Я приветствую несущую свет зарю
Любви и изобилия.
Пусть я сострадаю всем заблудшим
В сумерках заката страхов и желаний.

Эпилог

В этот мир отдаленный,
Где любовь, лунный свет и звучанье —
Одно*.

Перси Шелли

В завершение хочу вкратце напомнить о ключевых темах этой книги, особенно об идеях и инструментах, к которым вы сможете вернуться, когда у вас начнутся проблемы в отношениях. Пять элементов любви — это внимание, принятие, признание, привязанность и свобода быть собой. Мы следуем по пути сказочного героя и сначала нуждаемся в получении пяти элементов от родителей, затем — от партнеров, в конце пути сами несем их миру.

Воспитание ребенка влияет на то, как складываются его отношения во взрослом возрасте. Детский опыт бывает негативным, и тогда всю жизнь в человеке сохраняется ощущение утраты или ненужности, но это исцеляется через горевание и отпускание. Детские травмы могут открыть пути к самопознанию и состраданию.

* Пер. А. Спаль.

Взрослые проблемы надо анализировать, прорабатывать и разрешать, а духовные трудности встречать с осознанностью, любовью и добротой.

Психологический и духовный рост начинается тогда, когда мы отказываемся от страха, навязывания, контроля и присвоения. Для этого нам нужны собственные усилия и высшая благодать. После этого мы начинаем любить партнера и весь мир. Аффирмации для партнеров, любящих не только друг друга, но и всех людей, ниже.

- Мы верим, что каждый человек обладает множеством возможностей нести в мир любовь. Мы хотим примириться с нашими обидчиками и помочь нашим друзьям примириться друг с другом. Нам больно, когда они враждуют. Мы всегда ищем способы уладить ссоры в отношениях.
- Мы стремимся к положительному исходу, и неважно, кто его обеспечит. Нас заботит эффективность взаимодействия, а не индивидуальные достижения. Наша сила в общности. Мы предпочитаем лидерство доминированию. Если другие это принимают, то наш статус зависит от способности разрешать конфликты, видеть новые горизонты и творчески сотрудничать.
- Мы не бросаем других. Если они кажутся неадекватными, глупыми или бесчувственными, то вызывают больше сострадания. Мы становимся терпимее, и у нас появляется больше мотивации, чтобы вкладывать время и силы в их защиту. Мы страдаем чужой боли, а не осуждаем ее. Мы окружаем других любовью, даже если они нас пугают, не любят или подводят.

- Мы не смотрим свысока на тех, кто ведет себя безответственно или разрушительно. Мы сострадаем всем попавшим в ловушку эго или впадшим в зависимость до потери разума и неспособности быть счастливыми. Они наши братья и сестры, а не враги. Мы ищем способы поддержать их и помочь информацией.
- Мы не ставим крест ни на себе, ни на других. Неверие в способность человека измениться сродни отчаянию, а оно упускает возможности и исключает неожиданные чудеса. Мы до последнего верим в жизнь. Как говорил индийский гуру Нисаргадатта Махарадж: «Неожиданности, несомненно, произойдут, а ожидаемое может никогда не случиться».
- Наша сердечность проистекает не из морализма и правил, а из милосердия. Оно может быть врожденным и приобретенным. Это душевная щедрость, искренняя способность заботиться и сопереживать, как Будда. Именно сострадание толкнуло его на путь пробуждения.
- Мы блюдем обет служения другим, не претендуя на понимание жизненных проблем и противоречий.

Лучший ответ — это дело, а не слово. Например, люди вопрошают: «Почему в мире столько голодных детей?» И наш ответ: «Мы кормим голодных детей». На «Почему хорошие люди умирают мучительной смертью?» мы отвечаем: «Мы облегчаем участь умирающих». Можно сказать, мы ищем смысл жизни в самой жизни. Осознав всепроникающую взаимосвязь со всеми и со всем в мире, невозможно не сострадать. Любая мысль, слово или дело ведут к состраданию. Шекспир описывал это в «Короле Лире»: «Бедняк,

ударами судьбы смиренный, / Который столько горя испытал, /
Что сострадания полн»^{*}.

- Мы не теряем надежды на любовь, мы идем к ней. Смысл человеческого пути — в любви, в том, чтобы научиться ее давать и принимать. Читая эту книгу и работая по ней, мы пополняем свои знания о любви и учимся делиться ей во взрослых отношениях.
- Освободившись от влияния страхов и желаний, мы готовы получать, а получив — передавать дальше. В том, чтобы получать и дарить близость, заключен высший смысл: обрести любовь. Для этого надо не пасовать перед трудностями и отдаться этой любви полностью.

В конце книги читателю остается ответить на один вопрос: «Научился ли я любить?»

...Эти двое
Пьют райское блаженство, обретя
Все радости Эдема...
Тогда не будешь ты скорбеть,
Утратив рай, но обретешь иной,
Внутри себя, стократ блаженный рай.

Мильтон. Потерянный рай

^{*} Пер. Б. Пастернака.

Приложение

Этапы осознанного горя

Мы должны в слезах
Годами распутывать любовные узлы.

Генри Кинг

Осознанное горе включает в себя оплакивание и отпущение прошлого без ожиданий, страха, порицания, обвинений, стыда и прочего. Без осознанного горя с миром не упокоится ни человек, ни прошлое. Осознанно горя, мы оплакиваем каждое разочарование, обиду и предательство ныне безвозвратно ушедшего прошлого. Мы оплакиваем любое насилие — физическое, сексуальное или эмоциональное. Мы горюем по тому, как наши родители не хотели нас, не любили нас или за своими проблемами не видели, что мы достойны любви и признания. Мы оплакиваем каждый момент, когда они отказывались от наших даров — полного проявления нашего истинного «я», а не того, которое мы

создали им в угоду. Мы горюем по каждому моменту, когда они видели, что мы боимся, отчаялись или грустим, но ничего не сказали и не сделали. Мы горюем, потому что даже сейчас, спустя столько лет, они все еще не признали за собой насилие и отсутствие сострадания.

Зачем горевать по тому, чего у нас никогда не было? Потому что люди интуитивно рассчитывают получить пять элементов любви и замечают их отсутствие. Мы горюем об утрате того, что с рождения должно нам принадлежать по праву. Мы горюем, потому что у родителей было похожее чувство, но они его игнорировали. Мы горюем, потому что нас ранили те, кто нас любил: «Меня били в доме любящих меня» (Захария 13:6).

Горевание — это процесс. Он продолжается всю жизнь, пока множатся боль и утраты прошлого. Целой жизни не хватит, чтобы все это отпустить. Достаточно выпустить боль, чтобы перенаправить в настоящее энергию, заикленную на прошлом.

Горе обожает сидеть у нас на закорках. Если меня бросили в настоящем и я буду это оплакивать, вся боль от прошлых расставаний немедленно взгромоздится мне на плечи. К ней присоединится боль всего человечества, которую Вергилий назвал «слезами в природе вещей». Это данность отношений: ощущение, что чего-то не хватает, ускользающая близость и неизбежный конец. Все это мы носим в сердце, и оно пробуждается от любого горя. Хорошенький способ убедиться, что мы не одиноки! Мы несем на себе наследие архетипического прошлого и непрерывно пополняем его личным опытом.

Юнг предполагал, что проработка детских травм — важный первый шаг к духовному сознанию: «Сначала надлежит разобраться с личным бессознательным... иначе не откроются врата во вселенское бессознательное». Этапы, описанные в этой главе, разработаны и дополнены в соответствии с моим опытом работы с клиентами и в группах по проживанию горя и проработке детских травм. Они могут быть адаптированы для смерти, расставания и любой другой жизненной утраты. Компенсировать утрату не получится, но можно научиться с ней жить. К этому и ведет путь горевания. «Наши души суть любовь и вечное прощание», как писал Уильям Йейтс.

Горевание — это действие, а не взаимодействие. Оно входит в зону личной ответственности, поэтому участие тех, кто стал причиной горя, например родителей, не требуется. Объясняя родителям, что они сделали плохого, вы тормозите свое исцеление. Но не возбраняется расспросить их о деталях произошедшего. Если вы решили сообщить родителям о горевании, преподнесите это как нейтральную информацию, не доказывайте им их неправоту и не старайтесь ранить в ответ.

Не все готовы встретиться лицом к лицу с собственным опытом, подозревая или будучи уверенными, что им не хватит сил довести до конца этот болезненный процесс. Слезы будут литься сегодня, через год и через тридцать лет. Внутренний ребенок из прошлого рассказывает свою историю постепенно, чтобы не ошарашить сразу. «Спешка и затягивание будут помехами», — писал Дональд Винникот. Долгая проработка горя — не признак вашей некомпетентности; она указывает, что вы погружаетесь в глубины своей души.

Шаг первый: позволить себе узнать или вспомнить

Чтобы показать, что хорошего вышло
из моего опыта, надо рассказать о том, что
хорошим не назовешь.

Данте. Ад

Воспоминания о прошлом навечно остаются в душе, но их не всегда легко оттуда извлечь. Догадок (обрывочных воспоминаний) о том, что произошло, достаточно для того, чтобы запустить процесс проживания горя. Можно вспомнить хотя бы одну неудовлетворенную потребность. Если ничего конкретного не приходит на ум, то достаточно просто грусти.

Запомнив причину горя, можно обсудить ее с доверенным лицом. «Вы же сами заграждаете дверь своей свободе, отстраняя вашего друга от ваших печалей»*, — сказал Гамлету Розенкранц. Говоря вслух о прошлых травмах, вы подтверждаете истинность своего опыта. К тому же здесь, как при даче показаний, вам нужен свидетель. Не обидчик, а справедливый и заинтересованный человек, которому можно доверять, — психолог или друг, кто выслушает без осуждения и не станет ни преуменьшать, ни преувеличивать. Обсуждение воспоминаний с таким человеком может привести к отзеркаливанию: любящей отзывчивости со стороны людей, которые понимают и принимают ваши чувства. Отзеркаливание дает понять, что вы имеет право на эти чувства, что их не нужно стыдиться и прятать. Если родители не отзеркаливали горе, впоследствии кажется, что

* Пер. М. Лозинского.

оно переполняет вас и сбивает с ног. Теперь давние чувства наконец будут отзеркалены. Это путь от брошенности к воссоединению.

Замечу, что мысли о прошлом могут быть лишь воспоминаниями о воспоминаниях, если у вас отсутствует четкая связь с телесными ощущениями, потому что все клетки тела помнят каждое событие детства. Тело ближе к подсознанию, чем разум, в нем хранится память как о самой боли, так и о попытках ее избежать. Следовательно, наша задача в том, чтобы точно определить свои чувства, а не последовательность событий. Собственно, содержание воспоминаний не так важно, как конфликт, которым они вызваны, и его повторение, которое нам сложно прекратить. Вот истинные мишени для горя, а не воспоминания о случившемся.

Мы можем так никогда и не узнать, что с нами случилось, но не потому, что воспоминания скрыты слишком глубоко, а из-за их постоянных изменений в нашей памяти. На каждом этапе жизни память видоизменяется в соответствии с новым самоощущением и средой. Воспоминания — обрывки прошлого. Наша цель не в их реконструкции, а в реструктуризации общего ощущения от прошлого в соответствии с изменяющимися потребностями. Как остроумно заметил Марк Твен: «Чем старше я становлюсь, тем лучше помню то, чего никогда не было».

ПРАКТИКИ

Движение в прошлое

Высоко поднимите правую руку, а потом вытяните ее вперед. То же самое сделайте с левой рукой. Повторите каждое

из четырех движений медленно, с закрытыми глазами, вспоминая, как в детстве: 1) взрослый переводил вас за руку через дорогу, 2) вы тянулись через стол за едой, 3) в первый раз задавали вопрос в школьном классе, 4) впервые протягивали руку другу детства.

Предаваясь воспоминаниям, обратите внимание на свои чувства. С чем ассоциируются у вас изначальные переживания — с болью или заботой? Например, вас волокли через улицу, подавали еду, стыдили в классе, а сверстники вас отвергали? Подумайте, как это повлияло на нынешний уровень самооценки и на ваши нынешние отношения.

ВОСПОМИНАНИЯ

В некоторых случаях воспоминания детских лет о насилии слишком эмоциональны, чтобы с ними можно было безопасно работать напрямую. В таких случаях люди диссоциируются (забывают о насилии, мысленно переносятся в другое место), что помогает им оставаться в позиции жертвы, не способной изменить ситуацию.

Первый шаг в исцелении воспоминаний — создание новых ассоциаций с прошлым. Для этого надо посмотреть на него с позиции взрослого, который способен его пережить и отпустить.

Вспомните место из прошлого и представьте себя там. Затем опишите (вслух или письменно), что произошло, как это выглядело, где вы сидели или стояли, что вам говорили, как с вами обращались, что было можно и что нельзя и так далее. При каждом таком воспоминании пишите или говорите до тех пор, пока не доберетесь до чувств. Подумайте, когда в настоящем времени вы испытываете те же чувства. Так вы

узнаете, как вас ранит старая боль. Раньше вы были бессильны изменить свое положение, но сейчас можете изменить свое восприятие ситуаций, напоминающих о прошлом опыте.

Например, вы помните, как над вами смеялись, потому что вы задаете слишком много вопросов. И теперь вы боитесь, что вас отвергнут, если вы будете расспрашивать о причинах слов или поступков. Вы не разрешаете себе прямо спросить о том, что вас интересует. Вы ведете себя как ребенок, который боится, что его отчитают. Сложите детский и взрослый опыт и выразите возникающие чувства (гнев, грусть, страх или все вместе) тому, кто их примет и поймет. Не нужно обвинять обидчика, просто свободно выражайте чувства. Даря себе эту свободу, вы как бы отменяете насилие и запрет спрашивать. Сначала покажите, что не нуждаетесь ни в чьих разрешениях, затем продемонстрируйте чувства, а потом отпустите их через выражение (не сдерживая и не подавляя). Другие люди больше не будут указывать вам, что чувствовать, — наоборот, это вы говорите им, что чувствуете на самом деле.

Вот что поможет на этом этапе.

- Расскажите свою историю несколько раз. Таким образом нейтрализуется шок. Если вам непросто облечь переживания в слова, нарисуйте их или сделайте коллаж. Любое ощущение сопротивления несет ценную информацию. Таким образом ваша душа может подсказать вам, что время для этой работы еще не настало. Понять и принять это сообщение — уже само по себе исцеление.
- Ваше нынешнее страдание — это лошадь, на которой вы скачете в прошлое. Прокатитесь верхом на каждой причине страданий.

- Считайте воспоминания пропуском на пути к самому себе, чем-то настолько серьезным и большим, что вы всегда боялись признаться в этом себе и кому-либо еще. Воспоминания — это разоблачение насилия, ваш доступ к случившемуся и к своим чувствам по этому поводу. Неважно, насколько точны воспоминания. Нас интересует субъективное восприятие, а не истинность событий.
- Не думайте о том, почему произошло насилие. Это это отвлекает вас и старается найти утешение. Каждое «почему» заменяйте на «да». Майстер Экхарт сказал: «Живите как роза, без всяких “почему”».
- Существует разница между тревожным и невротическим родителем, который выплескивал на вас стресс, и злым и жестоким, которому доставляло удовольствие смотреть на ваши страдания. Последний оставляет глубокую травму и лишает способности доверять в будущих отношениях.
- На первых стадиях воспоминаний и проживания чувств не оправдывайте родителей («Они иначе не умели», «Теперь все по-другому»). Истинное сострадание и прощение следуют за гневом.
- Воспоминания пробуждают сложные и неприятные вопросы: «За что я расплачивался? За какую свою боль родители заставили меня заплатить? Я мучаюсь за грехи своих предков? Вся моя взрослая жизнь является результатом посттравматического стрессового расстройства, полученного в детстве?»
- Я рекомендую работать с психологом и прежде всего научиться обеспечивать внутреннюю безопасность. После

этого можно переходить к воспоминаниям. Описанные здесь способы проживания горя не подходят людям, пережившим серьезное насилие или травму. В этих случаях требуется посвятить больше времени навыку обеспечения внутренней безопасности.

- Раны не убивают нас — они активируют внутренний потенциал самоисцеления. Задача не в том, чтобы научиться «жить дальше», а в умении использовать пробужденную силу.
- Посмотрите на фотографии родителей, сделанные до их встречи друг с другом. Положите снимки рядом. Скажите вслух или напишите, что их ждет впереди, о чем они не догадываются: развод, насилие, ваше рождение и ваши с ними отношения. Затем расскажите им, что хорошего случится. В это время в вас может пробудиться сострадание.

Вам нужно сделать только первый шаг, а остальные последуют сами. Внутри вас пробудятся чувства, вы начнете мысленно воспроизводить события, у вас появится сострадательное прощение, вы сможете отпустить и придумаете ритуалы для этого процесса. Когда придут воспоминания о хорошем, это уже будет ностальгия, светлая грусть, которая будет означать, что этап горевания завершен.

Шаг второй: позволить себе чувствовать

Горе сопровождается печалью, гневом, болью и страхом (даже ужасом). Осознанное горевание позволяет принимать любые чувства. Некоторые из них причиняют боль, но она не длится

вечно. Потом чувства исчезают, а мы залечиваем нанесенные ими раны. Мы выживем, потому что от рождения приспособлены к решению этой задачи.

Интересно, что отрицание играет важную роль в здоровом горевании. Зависимому человеку отрицание не позволяет увидеть реальность, но в ходе проработки детских травм оно помогает понемногу впускать боль, чтобы ее можно было выдерживать. Вполне естественно избегать полного погружения в утрату. Ужасающее горе не дает поверить в смерть любимого человека, но оставляет нас, бессильных и беззащитных, перед необратимым и жестоким фактом.

К слову, интенсивная реакция на ту или иную ситуацию, даже если это сцена в кино, подсказывает, что нечто внутри нас нуждается в исцелении. Помню, как в каком-то фильме матери сообщают о смерти ребенка. Я смог разделить ее ужас, он накрыл меня целиком и стал выкручивать мне внутренности. Спустя примерно месяц проявилась синхроничность: сын рассказал мне про двух детей, своих клиентов, чья мать внезапно скончалась. Сочувствуя им, я ощутил такой же ужас, как при просмотре фильма. Это было больше чем сострадание, оба раза я почувствовал угрозу лично себе. Я удивился такой сильной реакции и через несколько дней проснулся с воспоминанием об одном событии из семейной истории. Еще до моего рождения умер мой дядя Блейз, и бабушка сильно переживала из-за этого. Думая об этом, я снова ощутил тот ужас, скручивающий внутренности. Сосредоточившись на этой области тела, я вдруг понял, что моя мать получила печальные новости о кончине любимого брата в то время, как я находился в ее утробе. Она рассказывала мне, что еще несколько недель после этого рыдала. Можно сказать, что я в каком-то смысле тоже был

в курсе случившегося, и последствия этого события представляли угрозу для моего здоровья и выживания. Душа помнит все утраты. Могла ли эта незавершенная, неоплаканная утрата проявляться в моих реакциях сострадания? Неужели архетипическая связь между людьми настолько сильна? Ощущение ужаса и бессилия от чужих страданий навело меня на мысль о неоконченной внутренней работе над собой.

ПРАКТИКА

Дело не в том, кто я такой, а в том, что со мной случилось.

Позвольте чувствам проявляться

Проработка горя заключается преимущественно в высвобождении грусти, что, как правило, сопровождается слезами. Допустимо плакать в любом возрасте, если ожидаемая любовь не приходит. Это не стыдно, таким образом вы позволяете внутреннему ребенку вести себя естественно. Для наиболее эффективной проработки горя позвольте себе страдать не только о прошлом, но и о настоящем. Горюйте, потому что не получали пять элементов любви от родителей, а теперь не получаете от партнера.

Помните также, что, помимо грусти, горевание может включать в себя проработку других чувств. Без выражения и проработки боль превращается в жалость к себе.

Невыраженный гнев обращается в горечь. Невыраженная печаль перерастает в депрессию. Невыраженный страх становится паникой, сковывающей по рукам и ногам. И все это является продолжением насилия, но теперь в этом виноваты мы сами.

Таким образом, на этом этапе мы признаем каждое чувство и его правомерность. Затем мы выражаем его эмпатически, например плачем, жестикулируем, меняем интонацию. Полнота чувств приводит к катарсису, или освобождению (химический состав слез, пролитых в процессе горевания, снижает стресс; слезы от лука имеют другой состав). Чем меньше мы чувствуем, тем глубже наши раны. Человек, не умеющий выражать свои чувства, вероятнее всего, переполнен непроработанным горем из детства.

Чувства, связанные с горем, порождают утробные, страшноватые звуки. Они звучат громко и непредсказуемо, а не спокойно и вежливо. Освободите для них побольше места. Вы имеете право на любые чувства — нет нужды их оправдывать или обосновывать логически. Не поддавайтесь ощущениям покинутости, разочарования, унижения, брошенности или предательства; это не чувства, а суждения, форма обвинения. Это эго нашептывает вам: «Ты прав», «Не спускай ей этого» вместо «Мне очень больно и страшно!» Так вы сможете определить, какие чувства скрываются за суждениями. За разочарованием, например, может стоять грусть и убеждение, что все ожидания должны быть удовлетворены. На самом деле все это говорит о конфликте с реальностью и вере в свою избранность. Взрослые люди, избавившиеся от инфантильного эго, считают разочарования и негативное отношение к себе нормой общения. Горевание заставляет нас уменьшить влияние эго и превозмочь его. Можно сказать, что это не только психологическая, но и духовная работа.

Согласно греческой мифологии, вино образовалось из слез Диониса, оплакивавшего своего умершего возлюбленного Амπεла. Так что радость рождается из горя. Отпускание

страха и гнева в процессе проживания горя помогает обрести безмятежность и взрослую свободу. В «Бхагавад-Гите» говорится: «Что сначала было чашей горя, стало бессмертным вином».

Шаг третий: возможность воспроизведения

Третий шаг к исцелению памяти — воспроизведение в памяти насильственных слов или действий. Но на этот раз вы сможете постоять за себя. В этой психодраме вы мысленно помещаете себя в первоначальную ситуацию и слышите или видите, что вам сказали или сделали. Далее вы провозглашаете свою власть и требуете прекратить насилие. Сделайте это вслух или театрально, в присутствии зрителя. Вы также можете это написать, нарисовать, станцевать, слепить или выбрать другой творческий способ выражения. Потребовав прекратить насилие, вы перестанете быть жертвой, а окажетесь героем. Вы создали новый финал воспоминания, и теперь он останется в памяти.

Это может показаться бессмысленным, поскольку прошлое от этого не изменится. Мы не способны изменить факты, но в наших силах изменить свое отношение к ним. Факты неизменны, но мы можем повлиять на то, как они воздействуют на нас. Превращая изначальные воспоминания в голые факты, мы снижаем их накал, они причиняют меньше боли. Теперь к мыслям о прошлом привязаны мысли об исцелении памяти. Это приносит умиротворение и помогает разрешить проблему. Кроме того, воспоминание о боли становится терпимым, даже вдохновляющим, если обидчик приносит извинения.

Шаг четвертый: отказ от ожиданий

Четвертый этап исцеления памяти — отказ от любых ожиданий по поводу того, что вы получите компенсацию за детскую травму от обидчика. Подумайте, не свидетельствует ли ваш образ жизни или принимаемые вами решения о наличии таких ожиданий. Требуете ли вы от партнера того, что не получили от родителей? Приучаете ли вы партнера относиться к вам так же, как к вам относились родители? Привязаны ли вы к своему гуру? Состоите ли вы в каких-нибудь закрытых организациях, где собираются фанатики? Есть ли у вас зависимость от психотропных веществ, людей, секса или отношений? Есть ли у вас компульсивные или обсессивные расстройства? Не пытаетесь ли вы получить или заставить кого-то дать вам то, что вы получали или надеялись получить в детстве?

Порой кажется, что вы сможете обрести комфорт или душевный покой, если только мать наконец будет хорошо с вами обращаться. Как будто в этом случае вы перестанете стремиться к тому, чтобы она удовлетворяла ваши потребности. Пока вы так думаете, ключ к вашему счастью остается в руках матери. Как забрать у нее этот ключ? При помощи психологической работы. Используя инструменты психологического исцеления и духовные практики для исследования себя, мы становимся сами себе родителями и больше не испытываем такой отчаянной потребности в том, что могли бы нам дать настоящие родители. Нам все еще нужны другие люди, но не так отчаянно. Нужда начинается с ощущения нехватки, за которой следует мобилизация энергии на поиск

удовлетворения потребности. Это должно завершиться удовлетворением или принятием того факта, что оно невозможно сейчас или что его невозможно получить из этого источника. Нужда — это постоянное стрессовое состояние неудовлетворенности или невозможности удовлетворения, которое не имеет выхода.

Мой отец ушел от нас, когда мне было два года, и больше не возвращался и не общался со мной. Когда, уже будучи взрослым, я нашел его, то старался вынудить его вести себя так, как положено отцу, но не преуспел в этом. Ему это просто было несвойственно. Меня это сильно мучило, я был одержим им. Я интенсивно прорабатывал эту тему с психологами и при помощи аффирмаций. Никогда не забуду, как однажды переходил Калифорния-стрит в Сан-Франциско и вдруг услышал в своей голове новый голос. Вместо привычного «Почему он не может ___?» голос сказал: «Его единственным предназначением как отца было участие в твоём зачатии, и с этой миссией он справился идеально». Я в шоке остановился посреди улицы и с тех пор начал относиться к отцу лучше. И больше ничего от него не ждал.

Откуда прозвучал этот голос? Это была высшая благодать, которую я заслужил интенсивной психологической работой. В этот момент все мои старания окупились. Психологическая работа освобождает от иллюзий. В тот день я почувствовал, что вырос над собой. Я понял, что все должны найти свое место в нашем сердце, чтобы мы обрели завершенность.

Шаг пятый: благодарность как практика

Откладывая горе, я преумножаю дар.

Эйвон Боланд

Пятый шаг к исцелению памяти — благодарность внутреннему «я» (и/или высшим силам) за то, что вы пережили в детстве боль и насилие, что ваши потребности не удовлетворялись, и за то, что это сделало вас сильнее. В процессе вы постигаете главную тему этой книги: во всем, что с нами случилось, есть свои плюсы. Подумайте, чем компенсировалось причиненное вам страдание. Например, вы научились терпеть боль, иногда спасаясь бегством, а иногда принимая бой. И то и другое — правомерные и оправданные действия, они зависели от того, сколько у вас сил. Определите, какие силы в вас отзываются на прошлую боль и утраты. Их мы имеем в виду, говоря, что герой преодолел боль и что она его изменила.

Сформулируйте аффирмацию благодарности за случившееся с вами, потому что оно сделало вас сильнее. Вы благодарите не за испытанную боль, а за способность справляться с ней сейчас. «Понадобилось все это зло и страдание, чтобы пришло освобождение», — сказал Ницше. Еще он говорил: то, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Вы стали сильнее? По крайней мере, вы готовы оплачивать насилие и терпеть сопутствующую боль. Посмотрите, какими только путями прошлое не объясняет настоящее! Прошлое подсказывает, в чем мы нуждаемся и почему, откуда взялись наши ресурсы и потребности. Оно реализует наш потенциал. Это внутренний сценарий взрослой жизни. Если

освободиться в достаточной мере, чтобы прочесть его, вы узнаете трогательную историю об уязвимости и получите точный отчет о каждом импульсе и страхе.

«Моя величайшая радость — в осознании того, что я все еще могу любить. Эта способность сохранилась, несмотря ни на что. Любовь все преодолела, а значит, и я тоже».

Шаг шестой: благодать прощения

Моя вера в человеческое добросердечие
непоколебима. Она поддерживала меня
каждый день моей жизни.

Хелен Келлер

Прощение — это скорее процесс, чем шаг. Его невозможно запланировать или совершить усилием воли. Это рефлекторное оправдание тех, кто обидел нас, и сострадание к ним. Это отказ от обвинений и гнева, но с признанием ответственности за совершенное. Именно поэтому прощение возможно после того, как уйдет гнев.

Сострадать обидчику означает в достаточной мере отпустить эго, чтобы увидеть его боль и понять, что склонные к насилию люди когда-то сами подверглись насилию, но не оплакали свою подсознательную боль, а обратили ее в действие. Это их не оправдывает, но мы осознанно замечаем их боль (возможно, впервые в их жизни) и сочувствуем ей. Прощение снимает с нас бремя чужой боли. Это поистине безусловная любовь, которая способствует личностному, психологическому, духовному и даже физическому здоровью.

Прощение — это сила, благодать, позволяющая выйти за пределы эго. Как правило, невротическое эго жаждет наказывать и мстить, но это мешает проживанию горя. Жажда мести подменяет ранимое ощущение грусти победой над ней. Здоровое проживание горя, с другой стороны, приводит к тому, что мы берем на себя обязательство ненасильственно восстанавливать справедливость и искать вместо мести пути к смирению и перерождению. Это означает владеть силой, а не поддаваться ей и не подавлять ею других.

Прощение — это осознанность, которая применяется для утolenия боли. Прощение и сострадание — признаки отсутствия эго. Если вы ощутили прощение, помогающие вам высшие силы благословили вашу работу. В этот момент происходит слияние волевой психологической работы и духовных даров благодати, обогащающих и дополняющих ваши усилия. Подобно героям древних мифов, мы боремся и чувствуем во всю ширину души, после чего высшие силы преподносят нам свои дары.

С точки зрения эго, для того чтобы простить, необходимо сперва наказать обидчика. Но истинное прощение не предусматривает возмездия по принципу «око за око», оно более щедрое. Прощение есть высшая форма отпускания, поскольку, прощая, мы не только перестаем испытывать неприязнь, но и расстаемся с эго. Это духовные Олимпийские игры.

Когда мать выходила из себя и применяла ко мне насилие, она путала меня, а потом ругала за то, что было видно, как я боюсь, называла меня трусом за то, что я поднимал руки над головой, чтобы защититься. Теперь я понимаю, что избивение не доставляло ей удовольствия. Так она вымещала на мне свой глубинный стыд и свое собственное горе. Горюя, я не оправдываю ее

поведение, но сострадаю ее боли, и это сострадание, в отличие от неприязни, не отвлекает меня от горевания.

Повторяйте следующий текст, пока не поверите в него: «Когда я вспоминаю боль, причиненную мне родными, я испытываю сострадание к их неведению и страху. Я не хочу никому мстить и причинять зло и не жду понимания от обидчиков. Я омываю свою семью всепрощающей любовью. Я радуюсь тому, что больше не хочу их изменить. Я больше не поднимаю эти темы в семье, а обсуждаю их только с психологом и друзьями».

Шаг седьмой: исцеляющие ритуалы

Ритуал помогает закрепить новообретенное самосознание, делает его близким и ощутимым. Он освящает место, в котором мы находимся, и поднимает наши чувства над бренным миром. Придумайте ритуал, взяв за основу какие-нибудь церемонии из детства. Определите, какой жест лучше всего выражает ваши намерения и достижения в проживании горя. Найдите способ продемонстрировать благодарность за духовные дары. В ритуалах участвует тело. Руки и глаза наделены древней мудростью, которая лучше, чем разум, подходит для процесса объединения.

Оплакивание прошлого нацелено не столько на устранение неприязни к родственникам, сколько на завершение работы с семьей. Ушедшие и усопшие остаются в семейной истории. Никто не может быть полностью изолирован от другого, как бы стороны ни отвергали друг друга.

Когда вы вернули человека в лоно семьи, он больше не нависает мрачной тенью над вашей душой. Связь со своим

мрачным прошлым исцеляет не только нас, но и наших предков. Вероятно, наша задача заключается в очищении их кармы. Что сделали бабушка или мама? Что они пережили и, не проработав, передали дальше? Повторяете ли вы их судьбу? Ритуалы помогают в том случае, если в них учитывается связь с прошлым, которое вы исцеляете.

ПРАКТИКА

РИТУАЛ ПРОЖИВАНИЯ ГОРЯ

Придумайте ритуал из четырех этапов.

1. Признание: подробно опишите болезненный опыт и процесс проживания горя.
2. Упразднение: сожгите написанное и закопайте в землю с семенами или под деревом.
3. Обновление: используйте аффирмации, помогающие отпустить прошлое, прорабатывать горе и жить дальше с ощущением радости и свободы. Начните удовлетворять взрослые потребности и верните себе свободу. Для этого прокричите или спойте о своих силах в каком-нибудь красивом месте на лоне природе, например на пляже или в горах. Вспомните что-нибудь хорошее из прошлого: воспоминания о травме причиняют боль и истощают, а о безопасности и комфорте — исцеляют. Пробудите по одному приятному воспоминанию на каждое плохое. Процесс горевания — завершающая глава вашего детства.
4. Отдача: когда горе поутихнет, вы почувствуете радость, освобождение и исцеление. Это результат не только

вашей психологической работы, но и влияние высшей благодати. Верните дар в форме пожертвования или услуги либо как-нибудь иначе помогите любому человеку или делу, которые поспособствовали вашему исцелению. Например, пожертвуйте на нужды голодающих детей или жертв насилия, на образовательные программы или популяризацию осознанности. Помогите тем, кто проходит похожий путь. Вероятно, это имел в виду Йейтс, когда написал: «Я был благословлен и смог благословлять».

Шаг восьмой: самородительство и воссоединение

Горевание завершается после достижения катарсиса и приобретения способности заботиться о себе и не бояться близких отношений с другими. Проживание горя способно причинить боль, подобно родовым схваткам, поскольку в результате рождается взрослое «я». Горевать означает обращать внимание на плачущую, испуганную часть своего «я» и утешать ее. В этом заключается самородительство и демонстрация уязвимости, ведущая к здоровым отношениям. Как писал в IV веке святой Григорий Нисский: «В каком-то смысле мы сами себе родители, мы даем себе рождение, выбирая добродетель».

Быть самому себе родителем означает давать себе пять элементов любви. Вы проявляете внимание к боли, к внутреннему источнику исцеления, к своему прошлому, к тому, как оно влияет на настоящее и помогает нам обрести себя. Вы практикуете принятие себя со всеми вашими способностями, положительными чертами, слабостями и недостатками. Вы

признаете ценность своего пути и совершенных ошибок, а также роль родителей и партнеров в формировании вашей личности. Вы любите себя таким, какой вы есть, уважаете себя и сострадаете тому, каким вы были в прошлом, и открываетесь навстречу будущему. Вы позволяете себе жить в соответствии со своими потребностями, принципами и желаниями. Никто вас не остановит.

Самородительство также означает, что вы открыты своим внутренним источникам и поддержке любящих, мудрых и сострадательных людей. Боль и утрата отчуждают нас от окружающих, а горевание воссоединяет с теми, кому мы можем доверять. Среди них могут оказаться наши обидчики, но они приходят из внешнего мира, населенного множеством разных людей. Переживший холокост Эли Визель писал: «Мессии нет, но случаются мессианские моменты». Не у каждого из нас есть родители, но любящие нас люди иногда ведут себя как матери и отцы. Самородительство включает в себя принятие этих моментов и благодарность людям, выступившим в роли родителей. Может быть, идеальной родительской любви не существует, есть лишь моменты любви родителей к ребенку, которые иногда дарят другие взрослые. То, чего мы ждем, уже не раз было, а может быть, и сейчас есть?

Последний шаг горевания является первым шагом на пути к близости. Внутренний заботливый родитель готовит нас к ней. Выздоровливая, мы сознательно ищем контекст, в котором можем безопасно повторить неудавшуюся попытку получить отзеркаливание. Однако в это время может вмешиваться страх разбередить старые раны. Мы вступаем в отношения, испытывая одновременно желание и страх, надежду и ужас, оптимизм и пессимизм. За каждым пожеланием к партнеру

и жалобой на него стоит неудовлетворенная потребность. Всю жизнь мы стремимся к принятию своих чувств в форме пяти элементов любви. Страх может указать, где именно внутри нас коренится тяга к пяти элементам.

Чтобы увидеть общую картину, горевание завершают сострадательным осознанием чужой боли, схожей по интенсивности. Например, горевание евреев о холокосте может привести их к ощущению внутреннего протеста против агрессивного порабощения Тибета коммунистическим Китаем. Таким образом горе прокладывает путь к состраданию и всемирному прогрессу, чего невозможно было бы ожидать от мести.

Взаимная настройка приводит к восторгу и изобилию и закладывает основу доверия... Полярность, которая подлежит гармонизации в процессе человеческого развития, лежит между определенностью, обеспечивающей доверие в начале жизни, и зрелой способностью преодолевать невзгоды... в условиях неопределенности.

Л. У. Сандер, врач

ПРАКТИКИ

Когда страдания в тайном саду моей души наконец были допущены, увидены, поняты и приняты, моя способность выносить даже самые болезненные ощущения заметно усилилась. Это позволяет мне настроиться на себя. Здоровая близость помогает мне быть самому себе родителем, давать себе пять элементов любви. Я отзеркаливаю себя, когда ты отзеркаливаешь меня, и я меньше требую от тебя, я нахожу умиротворяющее равновесие между потребностью в заботе от тебя и собственной способностью заботиться о себе.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Замечайте свои чувства. Прежде чем вы начнете их менять, выразите их в полной мере. Только тогда их можно будет полноценно проработать. Выделите место и время для настройки на чувства. Затем успокойте их, признав их право на существование. Обращайтесь с чувствами как с младенцами: их укачивают, даже если они шалят. Убаюкивание — это персональная осознанность, предоставление самому себе пяти элементов любви, любящее объятие. Альтернативой этому является презрение к себе, которое больше не возникнет, как только вы научитесь любить себя.

Убаюкивающее принятие себя дает ощущение безопасности и добавляет сил. Заботливый отец прервет свои занятия, чтобы выслушать плачущего ребенка, присядет на корточки рядом с ним, настроится на него и обнимет. Ребенок почувствует себя лучше и умчится прочь, окрыленный полученной силой. Мы таким же образом можем общаться со своим внутренним ребенком.

Услышьте внутри себя пока незнакомый вам голос эмпатии и принятия. Это голос доброго дядюшки, который всегда подбадривает вас, приходя в гости. Он советует отцу не быть слишком строгим и указывает ему на ваши достоинства. А потом дает доллар на конфеты. Теперь вы сами себе такой дядя и находитесь в контакте с архетипическим внутренним защитником. Вспомните, что, кроме внутреннего ребенка, у вас есть внутренний взрослый, ваш сильный защитник.

ОБРЕТЕНИЕ РАДОСТИ

Сэмюэл Тейлор Кольридж говорил о том, что «может спугнуть тупую боль, заставить ее двигаться и жить». В ходе

проживания горя для сохранения баланса нужно и радоваться. Найдите способ повеселиться и порадоваться жизни. Посмотрите на свои отношения, семейную жизнь, работу и увлечения. Если они слишком серьезны и вызывают чувство вины, попытайтесь извлечь из них радость и удовольствие. Попросите партнера и друзей подкинуть вам какую-нибудь идею. Единение возникает в тот момент, когда умения преобразуются в искусство, фантазию, шутку или игру. Внутренний потенциал активизируется, если сознание присоединяется к вашему веселью. Собственно, подсознание всегда с улыбкой ждет, когда сознание увидит свои внутренние силы.

ОТНОШЕНИЯ С ВАШИМИ ДЕТЬМИ

Если вы применяли к детям насилие или не удовлетворяли их потребности, признайтесь им в этом. Спросите, как они восприняли обиду и предательство. Расспросите отдельно о каждом из пяти элементов любви. Способность залечивать собственные раны научила нас с нежностью реагировать на чужие. Признав свою боль, мы никогда не раним другого так же сильно. Мы избавляемся от желания обвинять и наказывать, мстить, контролировать, судить, отрицать и ненавидеть. Нежелание обвинять — это прощение, а отсутствие стыда — это высокая самооценка.

Родителю не стыдно извиниться перед своим ребенком. Я отец и приношу извинения своему сыну за контроль, манипуляции и требования. Я прошу у него прощения, потому что люблю его и хочу, чтобы между нами все было честно. Таким образом, благодаря практикам воплощается в жизнь первое предложение книги: любовь — величайшая из возможностей.

Линия жизни

Поразмышляйте о случившемся с вами на разных этапах жизни. Начертите линию жизни год за годом, отметив на ней важные события. Когда закончите, повесьте схему на видное место. Когда-нибудь, когда будете готовы, благословите и отпустите каждую главу пройденного пути, говоря: «Все это было со мной. Жизнь сдала мне такие карты, и я принимаю их. Могло быть лучше, а могло и хуже. В этот момент умиротворенного сострадания я расстаюсь с жалобами, обвинениями и сожалениями. Я безусловно принимаю все произошедшее со мной. Я ценю полученные уроки. Я ощущаю привязанность к себе и ко всем, кто шел со мной по жизненному пути. Я позволяю себе жить дальше, без страха и не цепляясь за прошлое со всеми его соблазнами. Я подвожу черту и говорю: “Было и прошло. Что дальше?” К жизненным трагедиям приводят не события, а неспособность любить. Моя жизнь — история, а не трагедия. Пусть я и все, кого я знаю, достигнут просветления благодаря всему, через что нам пришлось пройти вместе».

Старые раны улыбаются тебе,
А твоя боль сидит на тебе с довольным видом.
Все твои печали сияют.
Твои страдания будут божественными.
Слезы утешат и превратятся в самоцветы,
А несправедливости станут диадемами.
Даже твоя смерть окажется жизнью
И оденет душу, которую терзала когда-то.

Ричард Крэшоу. Гимн святой Терезе

Об авторе

Дэвид Ричо — психотерапевт, преподает в Санта-Барбаре и Сан-Франциско (штат Калифорния), использует в работе юнгианский, трансперсональный и духовный подход.

Проводит мастер-классы, доступные также на электронных носителях. Подробная информация — на davericho.com.



МИО Психология

ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Научно-популярное издание
Любовь и отношения. Лучшие книги для пар

Ричо Дэвид

Как быть взрослым в отношениях

5 ключей к осознанной любви

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Шеф-редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Антон Меснянко*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Анна Матвеева, Елена Сухова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Мы чувствуем себя любимыми, когда получаем внимание, когда признают нас и наши заслуги, когда мы испытываем привязанность, когда живем в соответствии со своими потребностями и желаниями. Но близкие отношения подразумевают, что мы не только принимаем, но и отдаем пять элементов любви, — именно в этом залог счастья и благополучия.

Автор «Эмоциональных триггеров», психотерапевт и семейный психолог Дэвид Ричо предлагает взглянуть на любовь как на путь самопознания — путь к счастью. С помощью пяти элементов взрослой любви вы научитесь выстраивать близкие отношения: откажетесь от осуждения, страха и вины. Вы найдете ответы на вопросы:

- Что мне нужно, чтобы обрести желаемое счастье?
- Полюбит ли меня кто-нибудь так, как мне хотелось бы?
- Как мне отпустить прошлое?
- Научусь ли я защищать свои границы, требовать у окружающих уважения к ним и признавать чужие границы?
- Смогу ли я перестать все контролировать?
- Осмелюсь ли я когда-нибудь полюбить всем сердцем?

Вы исследуете чувствительные и пугающие территории своей психики и проложите новые пути, которые помогут обрести желаемое счастье и любовь.

